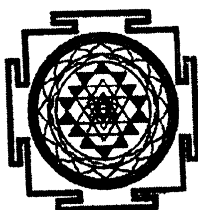
# யோகமும் மனிதனின் நிலையும்



வி. ஆர். விஜயகுமார்



அயக்கிரிவா பதிப்பகம்
சங்கர் கிருபா, எண். 108 / 176, பெரிய தெரு,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை 600 005
தொலை பேசி: 2844 4275 அலைபேசி:98409 17127

## நூல் விவர அட்டவணை


| | | |
|---|---|---|
| நூலின் தலைப்பு | : | **யோகமும் மனிதனின் நிலையும்** |
| ஆசிரியர் பெயர் | : | **வி. ஆர். விஜயகுமார்**<br>13 மத்தள நாராயணன் தெரு,<br>மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004 |
| பொருள் | : | ஆன்மிகம், சித்த யோகம் |
| மொழி | : | தமிழ் |
| பதிப்பு | : | முதற் பதிப்பு |
| பதிப்பாண்டு | : | நவம்பர் 2008 |
| உரிமை | : | © ஆசிரியருக்கே |
| அச்சிட்டோர் | : | கிராபிக் பார்க், சென்னை – 600 005 |
| வெளியீடு | : | அயக்கிரிவா பதிப்பகம்<br>திருவல்லிக்கேணி, சென்னை 5 |
| நூலின் அளவு | : | டெம்மி 1 / 8 |
| தாள் | : | 16 கி.கி. என். எஸ். டபுள் டெம்மி |
| கட்டமைப்பு | : | சாதாக் கட்டு |
| அச்சு எழுத்து | : | 12 புள்ளி |
| மொத்த பக்கங்கள் | : | 160 பக்கம் |
| பிரதிகள் | : | 1000 |
| விலை | : | ரூ.50 |

ISBN : 978-81-903924-6-4

நூல் கிடைக்குமிடம்:





அயக்கிரிவா பதிப்பகம்

ப. எண்.108, புதிய எண். 176, பெரிய தெரு,

திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 600 005

தொ. பேசி: 044 24956323 / 2844 4275

அலை பேசி: 99403 58165 / 98409 17127

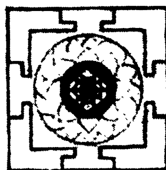
மின் அஞ்சல்: taponishta@rediffmail.com

# பொருளடக்கம்

## பகுதி – I

# யோக சாதனை அட்டவணை

## பகுதி - II





This book is printed with the Financial Aid to authors scheme given by **Tirumala Tirupathi Devasthanam** (T.T.D) Tirupathi, A.P.

# யோகமும் மனிதனின் நிலையும்

## ஆசிரியர் உரை

இறைவனை உணர்தலும் அவனுடன் உறவாடும் பெரும் யோகத்தை பெறுவதும் தான் உயர்ந்த தவநிலையாகும். யோக வழிகளில் பலவிதம் உண்டு. ஹடயோகம் (பதஞ்சலி யோகம்) என்பது "சித்த விருத்தி நிரோதம்" என்ற எண்ணமற்ற மனநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும். ஸ்ரீ வித்தை என்ற வேத கால வழிமுறையும் தற்காலத்தில் சீர்குலைந்து ஏதோ மந்திரம், தந்திரம், ஆகமம் சடங்கு போன்ற சில காரியங்களில் ஈடுபட்டு இருக்கும் நிலையைத் தாண்டவில்லை. இறை உணர்வு இல்லை. எண்ணம், சுவாசம், பேச்சு இவைகளைத் தாண்டிச் சென்று நிலைப் பெறும் "யோக நித்திரை" எவரிடமும் காணப்படுவதில்லை. வேதகால ரிஷிகளுக்கு இணையான தவநிலை அடைவதும் இல்லை. அதனை அடைய தேவையான வழிமுறைகளும் இக்காலத்தில் அறிவார் இல்லை.

சமீபத்தில் வாழ்ந்த அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் புத்தகங்கள் இந்தக் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டி சித்தர்கள் சென்று வெற்றி பெற்ற வழிமுறைகளை விளக்கியுள்ளார். சித்தர்கள் பாணியில் சென்று "**ஒருங்கிணைந்த யோகம்**" என்ற தன் சுய அனுபவத்தைத் தந்திருக்கிறார். "ஸ்தூல தேகத்தில் மனிதனின் ஆன்மிக வளர்ச்சி" என்பது அவரது புத்தகம். சுருக்கமாக பல யோக, ஆன்மிக விஷயங்கள் இந்த புத்தகத்தில் வெளி வந்துள்ளன.

இந்த புத்தகம் இரண்டு பகுதிகன் கொண்டது. முதற் பகுதி கட்டுரைகளையும் இரண்டாவது பகுதி "யோக வழிமுறைகளில் உள்ள முன்னேற்ற படிகளை விளக்கும்படி பலவிதமான அட்டவனைகளையும் கொண்டுள்ளது"

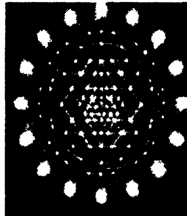
மக்கள் இதனைப் படித்து அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் தத்துவத்தையும், ஆழ்நிலை யோக மற்றும் தியான மார்கத்தின் பல நிலைகளையும் அறிய வேண்டும் என்பதே எங்கள் ஆவல்.

யோகத்தில் இறை வழிபாட்டில் உள்ள படிப்படியான நிலைகள் மற்றும் சித்திகள்யாவை என்று அறிந்து கொள்ளுதல் யாவருக்கும் அவசியம்.

ஆன்மிக மற்றும் தெய்வீக முயற்சிகளில் உள்ள நிலைகளை அறிந்து அதற்கேற்ப சிந்தனை மற்றும் செயல்களை இயக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் பக்த கோடிகளுக்கு இந்த புத்தகம் ஓர் வரப்பிரசாதம் ஆகும். யோகத்தில் ஆன்மிக மற்றும் தெய்வ வழிபாட்டில் ஈடுப்படுள்ள அனைவரும் அறிந்து பெரும் பயன் பெற இந்த புத்தகம் உதவும் என்பதில் ஐயம் ஏதுமில்லை. மக்கள் இந்த சித்த யோகப் புத்தகத்தைப் படித்து பயன் பெற வேண்டும் என்பது வேண்டுகோள்.

இப்படிக்கு
வி ஆர் விஜயகுமார்

13, மத்தள நாராயணன் தெரு,
மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004
தொ.பேசி 044 2495 6323 கைபேசி 99403 58165



# வாழ்த்துரை

## கவியோகி வேதம்

"யோகம்" என்பது ஒரு பரவச நிலை.! யோகம் என்பது ஒரு வைகறைக்குளிர்ச்சி! சூரிய ஒளியில் குளிக்கும் காலைப் பறவைகளின் சிறகு விரிந்தநிலை! ஆம்! புமியை உதைத்து வேகம் எடுக்கும் அதிர்ஷ்ட விமான நிலையே யோகம். பிரபஞ்சத்தை விழுங்கிக் கொண்டே இங்கேயே சொர்க்கம் காணும் ஆநந்த ஆவிநிலையும் யோகம். கள்ளினும் செம்மாந்த நிலை அது! .கவிதையுள் முக்குளிக்கும் விதிர்விதிக்கும் களிப்பு நிலை அது!

.பேரானந்தச் சொட்டு உங்கள் மூளைக்குள் விழுந்தால் நீங்களும் யோகத்தில் நீந்தலாம்! புதிய அமுதம் மாந்தலாம்! சித்திகளை ஏந்தலாம்! ஏன்?..தெய்வீகத் தன்மையை உங்கள் கண்ணுக்குள் உடலுக்குள் அருந்தலாம்! புரிகிறதா? இதுதான் யோகம். இவ்வளவுதான் யோகம்!

..கடினமே இல்லை. முயன்று முயன்று அந்தப் பரவசத்தில் முங்கத் தயாராகுங்கள்! உங்களுக்கு இதோ வழிகாட்ட ஒரு நூல் வெளிவந்து விட்டது. வெற்றி உங்களுக்கே! இதே யோகம் தான் "சித்தேஸ்வரர்" என்னும் இந்த நூலின் ஆசிரியர்க்கு, யோகி எளிதில் கைவந்தது.

..முதலில் அந்த யோகப் பெருங்கனலின் துளி வீச்சை உள் வாங்கிக் கொண்டார் இந்த ஞானி. இந்த திருவல்லிக்கேணி யோகி! தான் அடைந்த பெரும் சொத்தைத், தான் எவ்வாறு தன் புத்தியில் தேக்கி, உடம்பில் உருவேற்றிப் பூரணநிலைதனை அடைந்தாரோ,அந்த ஞானக்கல்வியைப் பிறர்க்கும் உபதேசிக்கத் துணிந்தார் தன் அற்புதச்சீடர் "விஜயகுமார்" மூலமாக!

..மனிதனின்நிலை எவ்வாறு யோகம் மூலம் (தொடர்ந்து பயிற்சி பெற்றால்) படிப்படியாக தெய்வ நிலை அடைகிறது என்பதைத் தன் அனுபவம் வழியே சொற்களாக, புரிகிற சிறு சிறு பூங்காப் பாதையாக விவரிக்கிறார் சுவாமி சித்தேஸ்வரர் இந்த "**யோகமும் மனிதனின் நிலையும்**" என்ற புத்தகம் மூலம். தன் குரு சொன்னத அவ்வப்போது உரைகளாகத் தொகுத்து, தெளிவான தலைப்புகளாகப் பிரித்து நமக்குத் தருகிறார் திரு.விஜயகுமார்.

..படிக்கப் படிக்க இவரது ஆசை புரிகிறது. தன் குருஜி ஞான நிலையில் நின்று உரைத்தது யாவும் ஊன நிலையில் நிற்கும் பற்பல மக்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அவர்கள் அதைப்பயிலப் பயில, எல்லோரும் ஞான,மோன நிலை எய்திப் பரவசப்படவேண்டும் என்ற இவரது தாக்கம் புரிகிறது. அதற்காக

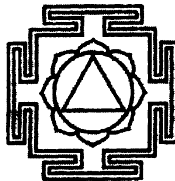
எத்துணைத்தியாகமும் செய்யவும் தயாராகியுள்ளார் இந்த நூல் ஆசிரியர் விஜயகுமார். அவரது முயற்சியை வாயார, மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

..யோகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன? தேகத்தின் உணர்வுத் தத்துவம் எப்படி மேன்மேல் யோகத்தின் பிடிக்குள் அகப்படுகிறது, பரவச நிலையில் "உள் ஆழ்ந்த மூளை" எவ்வாறு செயல்படுகிறது? எப்படி "சித்திகளை" விளைவிக்க முனைகிறது, ஒவ்வொரு சொல்லும் எவ்வாறு "அருள்வாக்காக" மாறுகிறது, அதன் மூலம் கைவரப்பெற்ற உள்ளங்கையின் ஆன்மசக்தி எவ்வாறு பிறமாந்தரின் எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கவல்லதாக மாறுகிறது என்றெல்லாம் படிப்படியாக, அழகாக, தெளிவாக விவரிக்கிறார் நூல் ஆசிரியர். கடினமான அவர் பணியை எண்ணி, எண்ணி! யான் வியக்கின்றேன். பற்பல அட்டவணைகளையும் மிகச்சிறப்பாகத் தந்துள்ள அவரது முயற்சி இறையருளால் பூரண வெற்றி பெற யான் வாழ்த்துகின்றேன். வாழ்க இந்த அற்புத யோக நூல்!

..கவியோகி வேதம் (யோகியார்)

(போன் – 044 64565979)

2/682, 10வது குறுக்குத்தெரு,
ரெங்கா ரெட்டி கார்டன்,
நீலாங்கரை, சென்னை – 600 041



# யோகமும் மனிதனின் நிலையும்

## யோகம்

இறைவன் படைக்கின்றான். படைப்பில் இயற்கை ஒரு புறம், உயிரினங்கள் ஒரு புறமும் உள்ளன. உயிரினங்களுக்கு எண்ணம், பேச்சு, அறிவு, ஞாபகம், உணர்வு, உணர்ச்சி, நான் என்ற அகங்கராம் என்பவை இல்லை. இவையாவும் மனிதனுக்கே உண்டு. ஏனென்றால் இவைகளின் உதவியால்தான் மனிதன் இயற்கையை வெல்ல முடியும். இறைவனை உணர முடியும். மற்றும் பல அபூர்வ சக்திகளைப் பெற முடியும்.

"யோகம்" என்று பல வழிகளை நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளனர். அதில் மூச்சை அடக்கி இயற்கையோடு போட்டியிடும் ஹடயோகம், எண்ணத்தைக் கொண்டு இயற்கையை கையாளும் தியான யோகம், யாகம், ஹோமம் போன்ற கிரியைகளைச் செய்து மந்திர ஜபம், தந்திர யோகம் போன்ற வழிகளை கையாண்டு இயற்கையை வென்று இறைவனை உணர வழிகாணும் ஸ்ரீ வித்தை, ஸ்ரீ சக்ர பூசை மற்றும் இதர பூசை முறைகள் இவை யாவும் ஒரே குறிக்கோளான இயற்கையை வெல்வது, இறைவனோடு உறவாடுவது என்பதை மையமாகக் கொண்டுள்ளன.

இதில் இவ்வாறு யோக முறைகளின் பல வழிகளான ஹட யோகம், ராஜ யோகம், ஸ்ரீ வித்தை, அத்வைத வேதாந்த விசாரம் போன்றவைகளில் பொதுவான சித்திகள், யோக நிலைகள் என்று பல உண்டு. அவைகளை பட்டியலிட்டு காணுவோம்.

எந்த யோகமானாலும் ஷட்சக்ர சித்தி, குண்டலினி சித்தி, பிரத்யாஹாரம், தியானம், ஏகாக்ர சித்தம், சித்த சுத்தி, பூத சித்தி, கும்பக சித்தி, கேவல கும்பக சித்தி, சோடச மந்திர சித்தி, அத்வைத ஞான சித்தி, ஞான திருஷ்டி, ஞான ஒலி, பிரம்ம நிஷ்டை, யோக நித்திரை, துரியம், பிரணவ சித்தி, ஞான தேகம் போன்றவைகள் அவசியம். இந்த பட்டியல் முழுமையானது அல்ல.

## மனிதன்

இறைவன் படைப்பில் மற்ற உயிரினங்களை விட மனிதன் மேம்படுகின்றான். காரணம், அவனுக்கு அறிவு, உணர்வு, உணர்ச்சி இவையாவும் உண்டு. மிருகங்கள் நம்மைக் காட்டிலும் பலம் வாய்ந்தவை. காரணம் அவைகளக்கு எண்ணம், பேச்சு, சிறுமூச்சு, அறிவு என்பவைகள்

இல்லை. அவைகள்தான் மனிதனின் தெய்வீகத் தன்மையை அழித்து அவனை இயற்கையின் அடிமையாக்கி விடுகின்றன. எனவே இந்நிலையை மாற்றி இயற்கையை வென்று இறைவனை உணர்வதே "யோகம்" என்று கூறலாம்.

## இயற்கை அல்லது படைப்பு தத்துவம்:

மனிதனின் மூச்சுக் காற்று, பேச்சு, தேக உணர்வு, எண்ணம் இவையாவும் அழிந்தால் யோகத்தில் வெற்றி கிட்டும். இதற்கு தேவையான வழிகளை முன்னோர்கள் "யோக நூல்களாக" வகுத்து உள்ளனர். இதில் பதஞ்சலி முனிவரின் அஷ்டாங்க யோகம், ஸ்ரீ சங்கரரின் அத்வைத விசாரம் மற்றும் அகத்தியர் போன்றவர்கள் கடைபிடித்த ஸ்ரீ வித்தை என்னும் மந்திர, தந்திர வழிமுறைகள் நமக்கு உதவுகின்றன.

மேற்கூறிய யோக முறைகள் யாவும் அடக்கும் விஷயங்கள்

1. மூச்சு
2. பேச்சு
3. எண்ணம்
4. தேக உணர்வு மற்றும் சிலவாகும்

இதில் காண வேண்டிய யோக சித்திகள்

1. சித்த விருத்தி நிரோதம்
2. வாயு தாரணை
3. கேவல கும்பகம்
4. தியானம்
5. சமாதி மற்றும் பல நிலைகளாகும்

யோகத்தில் நாம் அடையும் உச்ச கட்டம்

1. சாட்சாத்காரம் (இறைவனை உணர்தல்)
2. ஞான தீக்ஷை
3. ஞான திருஷ்டி
4. ஞான உபதேசம்

இவ்வாறு யோகத்தில் (ஸ்ரீ வித்தை, அத்வைத ஞானம், ஹட யோகம், ராஜ யோகம்) நாம் உணரும் அல்லது அடையும் நிலைகளையும், சாதனைகளையும், சித்திகளையும் பட்டியலிட்டால் அது ஒரு தனி புத்தகமாக வடிவெடுக்கும். ஆகையால் முக்கியமான யோக நிலைகளை அல்லது

சித்திகளை கிரமப்படுத்தி பல கோணங்களில் இருந்து காட்டப் பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் பொது மக்களுக்கும் யோக சாதனை போன்ற முயற்சிகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் மக்களுக்கும் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும் என்பது எங்கள் எதிர்பார்ப்பு.

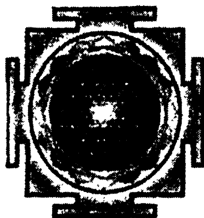
யோக மார்க்கங்கள் பல வகை எனினும், அனைவருக்கும் பொதுவாக உள்ள யோக நிலைகளை மட்டும் தொகுத்துக் கொடுக்க ப்பட்டுள்ளன. சித்தர்கள் வழி, ஆன்மிக வழி, யோக வழி, வழிபாட்டு முறைகள் என்று எல்லா நிலையிலும் உள்ள தத்துவங்களையும் இந்த புத்தகத்தில் ஆங்காங்கே விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

மனிதனுக்கு கிடைத்திருப்பது "சிற்றறிவு". யோகம் "பேரறிவை" பெறுவதாகும். அதிமானுஷன் கந்தர்வர்கள், யக்ஷர்கள் போன்றவர்களுக்கும் அறியாததாகும் இந்த பேரறிவு. இறைவனால் ஞான போதமாக கிடைக்கப் பெற்று அறிய வேண்டியதாகும். ஆகவே இறைவனின் ஞான உபதேசம் தான் யோகத்தின் சிகரம் என்றால் அது மிகையாகாது. இடையில் யோகத்தில் மனிதன் அனுபவிக்கும் பல யோக நிகைளை பலவிதமாக முன்னோர்கள் விளக்கி உள்ளனர். சித்தர்கள் வழி, வேதகால முறை, உபநிஷத்துகளின் தத்துவம், பகவத் கீதை, அஷ்டாங்க யோக முறை, ஸ்ரீ ஆதி சங்கரரின் அத்வைத ஞான மார்க்கம் போன்றவை யாவும் இணைக்கின்ற அல்லது உணர்த்துகின்ற பல பொது தத்துவங்களை அல்லது நிலைகளை இந்த புத்தகம் விளக்குகின்றது.

வேதகால ரிஷிகளின் முறை, பின்னர் வந்த உபநிஷத்து கால தத்துவம், அதன் பின் வந்த ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை ஆகிய இவைகள் யாவும் சொல்ல மறந்த பல உண்மைகள், யோக முறைகள் இப்பொழுது அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் "நிஜானந்த போதம்" "தபசின் இரகசியம்" மற்றும் பல புத்தகங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய உலகில் மற்ற எந்த ஒரு புத்தகமும் யோகங்களின் எல்லா தத்துவங்களையும் ஒருங்கிணைத்து தரக் கூடியதாக இல்லை.

எனவே மேற்கூறிய அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் புத்தகங்களைப் படித்த ஒருவனுக்கு அறிய வேண்டிய ஆன்மிக விஷயங்கள், உண்மைகள், அனுபவங்கள், தத்துவங்கள் வேறு ஒன்றும் இல்லை. அத்தனை விஷயங்களையும் உண்மைகளையும் அவரது புத்தகத்தில் காணலாம். இறைவனின் கருணை உடைய ஒரு சிலரே அவரது புத்தகங்களை படித்து உண்மை நெறியினை, யோக சூத்திரங்களை, வேதம், உபநிஷத்து, கீதை

ஆகியவை உணர்த்த மறந்த உண்மைகளை அறிய முடியும். கலியுகத்தில் இறைவனின் ஞான போதனைகளாக அமரகவி சித்தேஸ்வரருக்கு கிடைத்த யோக, ஆன்மிக உண்மைகளை மக்கள் அறிய முயல வேண்டும். இந்த புத்தகம் காட்டும் வழிகள் அவரது ஞானத்தை தழுவியதாக உள்ளது.



# ஞான யோகச் சிகரம்

## (அமரகவியின் சித்தி)

### 'அகார' உணர்வு பெறல்

**வேத வியாசர்** மற்றும் முனிவர்களும் வாழ்ந்த வேத காலம்தொட்டு இன்றும் நாம் பின்பற்றும் **"ஸ்ரீவித்தை, அஷ்டாங்க யோகம் மற்றும் ஆதி சங்கரரின் அத்வைத விசாரம்"** ஆகியவற்றின் மூலம் இறைவனை அறியக்கூடிய நிலையை மனிதன் தன்னுடைய சாதனையால் எய்துவதையே தனது குறியாகக் கொண்டுள்ளான். அவ்வாறு இறைவனை உணரும் நிலையைப் பெறுவதற்குப் புலனடக்கம் அல்லது **"சித்த விருத்தி நிரோதம்"** எனப்படும் சாதனை அவசியமாகிறது.

மேலும், புலனடக்கத்தின் உச்சியில்தான் ஞானிகளுக்கு **"அகார ஒலியானது"** சித்திக்கும். அதுவே பரமனின் வாக்கு ஆகும். அந்நிலையில்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவருடைய மூன்று தெய்வீகப் புத்தகங்களில் கூறியுள்ள ஆன்மிக உண்மைகள் **"ஆத்ம போதமாக"** இறைவனால் அருளப்பட்டது. மேற்கூறிய ஸ்ரீ வித்தையில் **"மேரு சிகரம்"** என அழைக்கப்படுவது அந்த வித்தையின் பூர்த்தியை அல்லது **"அகாரச் சித்தியைக்"** குறிப்பிடுகின்றது.

*"சித்தத்தை யடக்கிச் சும்மா யிருக்கும் திறன் அரிது*
*சித்தமிசை குடிகொண்ட அறிவான தெய்வமே*
*தேஜோமயா னந்தமே!"*

என்று தாயுமானவர் கூறுவதன் உண்மை என்னவென்றால், இறைவன் மனிதனுக்குத் தன்னை அறிவின் வடிவில் வெளிப்படுத்திக் கொள்கின்றான் என்பதே.

### தெய்வீகப் பேரறிவு

மேற்கூறிய பாடலில் சுட்டிக் காட்டப்படும் **"அறிவு"** சாதாரண மனிதனின் பொருள்களை அறியும் சிற்றறிவு அல்ல. மாறாகப், புலனடக்கத்துடன் சித்தத்தினுள் கலந்து உள் நிற்கும் "பேரறிவாகும்." ஆகையால், இறைவனுக்கும் மனிதனின் உணர்விற்கும் இடையே பாலமாக

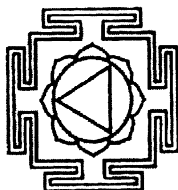
அமைவது அறிவாகும். முன்னோர்களும் முனிவர்களும் பாடிய – இயற்றிய ஆன்மிக மற்றும் தத்துவ விளக்கங்கள், பாடல்கள் மற்றும் நூல்களும் இறைவனால் அவர்களது பேரறிவில் தோன்றச் செய்து எழுத வைத்த சாதனையே தெய்வீக அருள் சக்தியாகும். எனவே, பேரறிவின் துணையின்றி "தெய்வீக நூல்கள்" தோன்றுதலும், இயற்றுதலும் அரிது. அது போன்று பேரறிவைப் பெற்றுப் பெரும் நூல்கள் இயற்றும் பேறு, முனிவர்களுக்கும் யோகத் தவத்தில் சிறந்தோர்களுக்கும் மட்டுமே உரித்தானது.

**அகார ஒலியின் சித்தி**

'ஓம்' என்ற பிரணவத்தை அறியாதவர் எவரும் இலர். விநாயகப் பெருமான், முருகன் போன்ற தெய்வங்களைப் பிரணவத்துடன் சேர்த்து விளக்குவதும், இணைத்துக் கூறுவதும் வழக்கமாகும். பிரணவ எழுத்துகளுக்குள் அடங்கியுள்ள ஒலிகள் அ, உ, ம, என்பவையாகும். இம்மூன்றினுள் முதல் எழுத்தாகிய "அ" என்ற "அகாரம்" இறைவனின் திருவாக்கைக் குறிக்கின்றது. இதைத்தான்

"யாரும் அறியார் அகாரம் அவன் என்று"

எனத் "திருமூலர்" என்னும் சித்தர் குறிப்பிடுகின்றார். மேலே தலைப்பில் குறிப்பிட்ட அமரகவி என்பதன் பொருளாவது அமரகவி – அமரன் + கவி. அமரன் என்பது காலத் தத்துவத்தை (Beyond Time and Space) கடந்து நிற்கின்ற இறைவனின் தன்மையையும் "கவி" என்பது வெறும் புலமையல்லாது, நாதத் தத்துவத்தையும் கடந்த பெரும் யோக நிலையையும் உணர்த்துகின்றன. ஆகவே, "அமரகவி" என்பதன் பொருள் அகாரம் சித்தியாகி அதில் சஞ்சரிப்பவரையே குறிக்கும். அதுவே "சத்–சித்–ஆனந்த சொரூபமும்," இறைவனின் வாக்கு அல்லது அநுக்கிரகச் சின்னமுமாகும்.



# அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் சாதனை

## (மனிதனின் ஸ்தூல தேகத்தின் பெருமை பற்றிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை)

### அடிப்படைத் தத்துவம்

மனிதனில் அகவுணர்வு நிலைக்குரிய போக்கு நிரந்தரமானது. (Human Nature is Eternal) நம் புலன்களின் வெளிநோக்குச் செயல் நாம், அந்த மெய் உணர்வை அடைவதற்குத் தடையாக உள்ளன. அதுவே நாம் பகலில் (விழிப்பில்) இருக்கும் நிலையாகும், அல்லது நம் புலன்களின் செயல் எனப்படும். அவ்விதம் நமது தேகம் காலத்துக்கு உட்பட்ட, நிரந்தரமில்லாத நிலையை உண்டாக்கியதாக இருக்கின்றது. இவ்விரண்டு நிலைகளின் இடை நிலையை நாம் புதுப்பித்து அடைய வேண்டும். அதுவே இயற்கையை வென்று, செயலற்று நிற்கும் நிலை அல்லது நாம் உறக்கத்தில் காணும் சலனமற்ற நிலையாகும்.

நமது தேகத்தினின்று புலன்களின் சலனங்களின் காரணமாக வெளியேறும் நமது சுவாசமானது, நம்முள் அனாதியாய் நிரந்தரமாய்ப் புலன்களின் சக்திகளை மீறியதாயுள்ள ஓர் இயக்கத்தோடு இணைந்து செயல்படும் போதுதான், நமது தேகத்தின் வெளிநோக்குச் செயல் தடைப்பட்டு உள்நோக்கு முகமாக இயங்கத் தொடங்கும்.

### "பூ" ஸ்பரிஸம்

அந்நிலையில் சாதனை வளர்ந்து, முதிர்கிறபோது நமது **"ஸ்தூல தேகமும், சூட்சும தேகமும்"** ஒன்றோடு ஒன்றாக இணைந்து விடுகின்றன. அந்த நிலையில்தான் நமது தேகமானது தன்னுள் மறைந்து இருக்கும் இயற்கையை மீறிய தெய்வீகச் சக்தியை மீண்டும் பெறுகின்றது. அவ்விதமான இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியைப் பெற்று இருக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும், தாய் வயிற்றை விட்டு வெளியேறிக் காலத்துக்கு உட்பட்ட சுவாசத்தைப் பெற்றுப் பூமியில் பிறந்தவுடன் மேற் சொன்ன சக்தியை இழந்துவிடுகிறது. பூமியில் ஸ்பரிஸம் பெற்றுக் குழந்தை அழும் அதன் **"முதல் அழுகையில்"** (First weep of the new-born) அத்துணை விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன.

**துண்டிக்கப்பட்டுள்ள ஸ்தூல, சூட்சும தேகம்**

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தம்முடைய மகத்தான கிரந்தமான **"தபசின் இரகசியம்"** என்னும் நூலில் சுவானுபூதியில் தாம் அந்நிலையை அடைந்த விவரங்களைத் தந்திருக்கின்றார். இந்தக் கட்டுரை அக்கிரந்தத்தின் சாராம்சமாகும்.

மனிதன் தாய் வயிற்றில், தான் இருந்த மனநிலைக்கு மீண்டும் செல்வதுதான் **"ஸ்ரீ வித்தை, அஷ்டாங்க யோகம்"** ஆகியவற்றின் வழியும் நோக்கமும், தத்துவமுமாகும். **"உயிருள்ள பிணம்"** என்ற அளவிற்குக் காணப்படும் நமது ஸ்தூல தேகத்தின் தத்துவத்தையும், உண்மையில் அழிவற்ற நிலையில் இருக்கும் ஒரு சக்தியை அது பெற்றுள்ளது என்பதும், புலன்களின் சலனங்களின் காரணமாக நமது சுவாசத்தின் நிமித்தம் மேற் சொன்னபடி ஸ்தூல சூட்சும தேகங்களின் **"இயற்கையில் ஒருங்கிணைப்பு"** (Cosmic interlink of the two bodies) துண்டிக்கப்பட்டு இருக்கிறது என்பதும் ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆர்வத்தைக் கவரும் தத்துவங்களாகும்.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தம் சுய அனுபவத்தை விவரித்து இருக்கும் இக் கட்டுரையானது, எப்படி நாம் மீண்டும் மேற்சொன்ன **"ஸ்தூல–சூட்சும தேக"** இணைப்பினைச் சுய முயற்சியில் பெறுவது என்பதை விளக்குகின்றது. அவ்விதம் "நாம் அழியாத நிலையில் இருப்பது" என்பது நமது "புலன்களின் சலனங்களோடு" உண்டாகும் **"சித்த விருத்தியில்"** மறைந்திருக்கும் "எல்லாம் வல்ல இறைவனை அறியும் அறிவேயன்றி வேறு எதுவுமில்லை." மேலும், நம்முடைய புலன்களின் சலனங்களை அடக்கி வென்று விடுவோமாயின், மேற்சொன்ன நம் இரண்டு தேகங்களும் இணைந்து செயல்பட்டு நமது பரம்பொருளின் ஆன்மிக, எல்லையற்ற சக்தியின் படிப்படியான வளர்ச்சியை வெளிக் கொண்டு வரும்.

மனித இயற்கையின் அவ்வித எல்லா ஏற்றங்களையும் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தாம் அதில் முன்னேறியபோது இருந்தது இருந்தபடியே விளக்கி இருக்கிறார். இதுபோன்ற கட்டுரை எழுதப்பட்டு இருப்பது இதுவே முதல் முறையாகும். இதுவரை தற்காப்புணர்வுடன் அளவிலா நிறைவு பெற்று உள்ள எவரும் இதை உலகிற்கு எடுத்துச் சொன்னதில்லை.

**வழிமுறை**

**(மனித வளர்ச்சியின் உச்சியைப்பற்றி)**

<u>10 வயது சிறுவனாக</u> இருந்தபோதே, அமரகவி சித்தேஸ்வரர் **"பிரம்ம பாவத்தில்"** சென்று தன்னுள் இறைவனை உணரத் தொடங்கினார். புலன்களின் சலனங்களுக்கும், சித்த விருத்திக்கும் உட்பட்ட பூலோக வாழ்க்கையிலிருந்த அவர் ஆன்மிகத் துறையிலுள்ள மேதைகளையும், உபாசகர்களையும் மீறிய மகத்தான நிலையை அடைந்து இறையருளால் கொடுக்கப்பட்ட மேற்சொன்ன "**மன விழிப்புணர்ச்சி**" அடைந்தது நிச்சயமாக அவரது தவத்தின் பலனாகும்.

<u>தமது இருபதாம் வயதில்</u> அவர் **"மூல கணபதி உபாசனையில்"** அறிமுகப்படுத்தப்பட்டார். சித்த விருத்தி, அதாவது நமது ஸ்தூல உடலின் இயக்கம் செயல்பட வைக்கும் நமது பிராணன் அல்லது **"உயிர் மூச்சானது"** சென்று நழுவி விழுந்திருக்கும், நமது திருஷ்டி அல்லது பார்வையால் ஏற்படும் எண்ணப் பெருக்கிற்கு அதிபதி **"கணபதி"** ஆவார்.

தாய் கர்ப்பத்தில் நம்மிடம் இருந்த உடல் அமைப்புடன் சேர்ந்து இயங்கிய மேற் சொன்னவற்றின் உட்தொடர்புகளையும், பிறந்த பின் அவை மேற்சொன்ன உடல் அமைப்பிலிருந்து பிரிந்ததையும், அமரகவி சித்தேஸ்வரர் விளக்குவதோடு அன்றி அவ்வாறு பிரிந்ததைச் சேர்ப்பதில் வெற்றியும் கண்டுள்ளார். அதுவே புலன்களின் சலனங்களையும், எண்ண அலைகளையும் நிறுத்தி "மவுனத்தில்" இருந்து, அது கொண்டு எல்லாம் வல்ல இறைவனை உணர முயலுவதேயாகும். அம்முயற்சியில் நமது ஸ்தூல தேகமானது மேன்மேலும் **"ஞான தேகமாக"** அல்லது நினைத்த மாத்திரத்தில் புலன்களின் சலனங்களையும் மீறி எல்லாம் வல்ல இறைவனை உணரக் கூடிய அளவிற்குச் சஞ்சலமற்ற மனத்தோடு கூடிய நிலையைப் பெற்றதாக மாறிவிடும். அந்த நாள்களில்தான் "உபாசனை" பௌதீக மாற்றமுள்ள முறைகளையும் கடந்து **"ஆழ்நிலைத் தியானத்தில்"** **"அந்தர்முக ஆழத்தில்"** நன்கு ஊன்றி விடும்.

"விழிப்புணர்விலுள்ள சித்த விருத்திகள்" (ஜாக்கிரதம்) அடங்கி ஒருங்கிணைந்து **"வாக் மவுனமாகவோ"** (அல்லது) **"விஞ்ஞான மயத்தின்"** வழியாகவோ எல்லாம் அறியக்கூடிய சக்தி அலைகள் வழங்கும் "புலன்களால் கேட்கப்படாத ஒலியாக" மாறும் பொழுது ஏற்படும் **"வைகரி சித்தி"** என்பது ஒரு பெரும் சித்தி. அதுவே "**யோக நிஷ்டையிலுள்ள**" மகான்கள் மட்டுமே அறியக் கூடிய "**தெய்வத்தின் தூண்டுதலாகும்.**" அந்நிலை எய்தியதால் நமது ஸ்தூல தேகத்தில் மாறுதல் ஏற்படுத்தப்படாமல் இல்லை. அதாவது,

அந்நிலையில் நமது சுவாசத்தின் சூட்சும நிலை இந்த ஸ்தூல தேகத்துடன் இணைந்து விடுகிறது. பின்னர் அந்த ஸ்தூல தேகமானது "ஞான தேகமாக" அல்லது சாதாரண மானிடத் தேகம் போல் தோற்றத்தில் இருப்பினும், எங்கும் நிறைந்த பரப் பிரம்மத்தின் ஆன்மிகச் சக்தியோடு ஸ்திரமாக ஒன்றுபட்ட தேகமாக மாறி விடுகின்றது.

ஏறத்தாழ 30ஆவது வயதில், அவர் ஆராதனை செய்து வந்த "மூல கணபதி" விக்கிரகமானது (பூஜையில் பூஜிக்கப்பட்ட விக்கிரகம்) திடீரென்று மாயமாய் மறைந்து கிடைக்காமலேயே போய் விட்டது. ஒருவேளை அது இறைவனின் சித்தம் போலும், காரணம் அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் தியானம் அதற்குள் புலன்களின் சலனங்களின் பாதிப்பை எதிர்க்கும் அளவிற்கு நன்கு வலுவூட்டப்பட்டு விட்டது மட்டுமன்றி அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அதை மேலும் ஸ்திரப்படுத்தி தன்னைத் தானே மானிட ஸ்தூல தேகத்தின் குறைகளிலிருந்தும், பலவீனங்களிலிருந்தும் விடுவித்துக் கொண்டார். "விஞ்ஞான மயத்தின்" (The occult waves of cosmic intelligence) வேகம் அல்லது விளைவு இந்த ஸ்தூல தேகத்தில் அந்நிலையை அடைந்தாலொழிய கிட்டாது.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தம்முடைய 40ஆவது வயதில் மேற்சொன்ன நிலையின் உச்சக் கட்டத்தை அடைந்தார். அதுவரை அவரது உள்ளிருந்த தெய்வீகத் தன்மையானது "கனவுகளாகவும்" ஞானோதயக் காட்சிகளாகவும் அனுதினமும் விடியற் காலையில் தோன்றிக் கொண்டு இருந்தது. சர்வமும் அறியும் சக்தியின் அலைகள் அவருடைய புறக்கண்களுக்குத் தோன்றிய காட்சியே அது. ஆனால், அவரது விழிப்புணர்விலே (ஜாக்கிரத அவஸ்தையிலேயே) தோன்றுமளவுக்குப் பூரணம் அடையாமல் இருந்தது. அதுவே "சுவப்பன நிலையிருக்கும்" நமது (பிரக்ஞை) அறிவிற்கும், ஜாக்கிரத்திலிருக்கும் அறிவிற்கும் இடைப்பட்ட நிலையாகும். விழிப்பு நிலையில் அதை அறிவதே மேற்சொன்ன அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் நிலையின் பூரணத்துவம் ஆகும்.

சாதாரண மனிதர்களைப் போல் இருந்து கொண்டு இவ்விதம் (சுவானுபூதியில்) நிலைத்த அந்நாட்கள் அவரது வாழ்நாளில் மிகவும் சோதனைக்கு உரிய நாட்களாகும். ஏனெனில், விழிப்பு நிலையில்

அவ்விதம் தெய்வீக அருளைப் பெற்று அந்தர்முக அல்லது தன்மயமாகும் திறனுடன் பங்கு கொள்ளும் அளவிற்கு அவரது சாதனை முதிர்ச்சி பெறாமல் இருந்தது. தற்காலத்தில் ஒரு சிலரே அவ்விதம் ஜாக்கிரத அவஸ்தையிலேயே மேற்சொன்ன அனுபவத்தை அல்லது சக்தியை உணர முடியும். இக்காலத்தில் நம்முடைய முன்னோர்களின் மகத்தான பாரம்பரியத்திலிருந்த அவ்விதமான சாதனைதான் நம்மிடம் இன்று காணப்படாமல் இருக்கிறது. ஜாக்கிரத்தில் நம்மிடமிருக்கும் நமது எண்ணப் பெருக்கைக் கொண்டு (சித்த விருத்தி) அதைத் தடுத்து, அதன் மூலம் "**சுவப்பன அவஸ்தையை**" ஜாக்கிரத்திலேயே கொண்டு வருவதுதான் அது. அதுவே நடைமுறை உண்மையில் "**துரியம்**" (The Fourth Dimension) எனப்படும்.

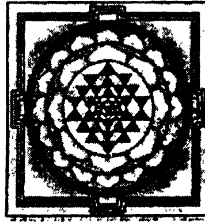
அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் முதிர்ந்த <u>70ஆவது வயதில்</u> மேற்சொன்ன எல்லா "**ஆழ்நிலைத் தியான செய்கைகளும்**" அவருடைய புலன்களின் உணர்ச்சிகளுக்குள்ளேயே கிடைத்தன. அவருடைய இரண்டு திவ்விய நூல்களாவன:

(1) **நிஜ ஆனந்த போதம்**

(2) **தபசின் ரகசியம்**

என்பவை அந்நிலையில் பூரணத்துவத்தில் உதித்தவைகளாகும். "தான்" என்ற அகங்காரத் தத்துவத்தைக் கடந்து எல்லாம் வல்ல இறைவனை உணரும் தன்மையில் வேரூன்றி நின்ற நிலையில்தான் இந்த நூலின் போதனையானது "**இரகசிய அசரீரி**"யாக இறைவனால் அமரகவி சித்தேஸ்வரர்க்கு அருளப்பட்டது. அவ்விதம் இறைவனுடன் ஒன்றியிருக்கும் நிலை நொடிப் பொழுதில் வந்து மறையக் கூடியதாகும். அத்துணை விரைவில் அவை வந்து மறையக் கூடிய காரணம் "**ஆனந்த மயத்தில்**" சென்று நிற்கும் அவரது நிலையில் மூச்சுக் காற்றானது ஸ்தம்பித்து விடும். மூச்சு ஒரேயடியாக நின்று விட்டால் மரணம்தான் மிஞ்சும். எனவே, இரண்டையும் இணைத்துச் சென்று அவர் செய்த சாதனை மகத்தானது. அவ்விதமாக, அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது யோக மார்க்கத்தில் மிகச் சிரமப்பட்டு "இறையருளைப்" பெற்றிருந்தார். இறைவனின் பேரருள்தான் அவருக்கு இந்த இரண்டு நூல்களையும் எழுதும் தெய்வீக திருப்பணியில் துணைபுரிந்தது.

வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், இவை தோன்றியதும் இந்த விதம்தான். அவ்வித உன்னத அறிவுதான் தேகம் மற்றும் புலன்களின் சலனங்களால் கட்டுப்படாத உணர்வைப் (ப்ரக்ஞை) பெறுகின்ற தத்துவமான "அத்வைத விசாரத்தின்" குறிக்கோளாகும். ஆதிசங்கரரின் "சௌந்தர்ய லஹரி" வலியுறுத்தும் மையக் கருத்தும் இந்நிலையை அனுபவிப்பதே அன்றி வேறில்லை.



# அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் பூரணத்துவத் தத்துவம்

(தேகத் தத்துவத்தினால் கட்டுப்பட்டு நிற்கும் நமது உணர்வைப் புதுப்பித்தல்)

(1) நம் இரு எண்ணங்களுக்கிடையே இருக்கும் இடைவெளிதான் (The space between Two Thoughts) இறைவனோடு உள்ள மௌனத்தின் (Tacit) ஆழமாகும். புலன்களின் சலனங்களைக் கடந்து நமது உணர்வானது எழும் நிலைதான் அது.

(2) மனித மனமானது இந்த வாயிலில்தான் சலனமற்று நிற்கிறது. (Mind standstills here)

(3) அங்குதான் நம் தேகமானது வெளியேறும் மூச்சுக் காற்றை வெளியேறாமல் தடுக்கின்றது. நாம் அந்நிலையை அடையும் சமயம் இறைவன் அல்லது தெய்வீகத் தன்மையானது நமக்குள் "**ஞானோதய வடிவமாக**" இறங்குகின்றது. அப்போதும் நமது மனக்கண் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கும்.

(4) அவ்விதம் ஒருங்கிணைந்த புலன்களின் செயலடைந்து கிடக்கும் நமது எண்ணக் குவியலிலிருந்து தோன்றும் நமது "**அகக்கண் காட்சி**" தெய்வீக ஞானோதயத்தை நாடுகின்றது. தன்மயமாகி ஆத்மானுபூதியில் இந்திரிய நிக்கிரகத்துடன், அமரகவி சித்தேஸ்வரர் உணர்ந்த இறையருளின் 'அமுத நிலை' அதுவே.

(5) "**புலனடக்கத்துடன்**" மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் (concentration on Thought flow) எண்ண அலைகளை வெல்ல முடியும். மேலும், இந்தச் சாதனை முடிவாக ஓர் ஒருமித்த ஆழ்ந்த அமைதியில் சென்று முடிவடையும். அதுவே புலன்களின் சலனங்களால் ஏற்படும் "சித்த விருத்தியையும்" நமது ஸ்தூல தேகத்தினால் ஏற்படும் தடைகளையும், கடந்து இருக்கும் "**நிர்வாண நிலையின்**" (Vacant Look) இருப்பிடம் ஆகும். அந்நிலையில் இயற்கையாக அமைந்திருப்பதுதான் "**சிதாகாசத்தில்**" கிடக்கும் ஆன்மிக உணர்வு அல்லது வளர்ச்சியாகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் நொடிப் பொழுதில் தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும் அந்நிலையின் உச்சியை அறிந்தது மட்டுமன்றி, அதன் துணை கொண்டு "தபசின் இரகசியம்" என்ற நூலையும் செய்திருக்கிறார்.

(6) இறைவனின் அருள் ஜோதியானது நமது உணர்வாக மாறித் தனக்குள் தேகத் தத்துவத்தின் பூரணத்துவத்தையறியும் மேற்சொன்ன நிலையை, இந்திய நாட்டின் ஆன்மிகப் பாரம்பரியம் அறிந்து இருந்தது.

(7) **"எண்ணங்கள் கடந்த மவுனமானது"** (Moments of Thought-free silence) சித்த விருத்தியின் மூலமாக நமது தேகத்தை விட்டு வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கும் **"பிராணச் சக்தியைத்"** தடுத்து, அதன்மூலம் நமது தேகத்திற்கு **"ஆழ்நிலைத் தியானத்தில்"** சென்றடையும் தகுதியையும் தருகின்றது. அதுவே நமது புலன்களின் சலனங்கள் மூலமாக ஏற்படும் எண்ணப் பெருக்கானது மறைந்து ஒருநிலைப்படுத்தப்பட்டு எங்கும் நிறைந்த இறைவனின் ஆன்மிகச் சக்தியாக மாறும்போது இறைவனிடமிருந்து ஏற்படும் தூண்டுதலாக மாறுகின்றது. அந்நிலையில் எண்ணங்கள் அடங்கி மனம் ஒருநிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலை மேலும் பக்குவப்பட்டால் அசரீரியாக அல்லது உள்ளிருக்கும் **"இறைவனின் வாக்காக"** மாறி விடுகின்றது. அந்நிலையிலிருக்கும் உணர்வுதான் **"சகஜ நிஷ்டை"** அல்லது மனித மன ஆழத்தின் உச்ச நிலை எனப்படும்.

(8) அந்நிலையானது காலத்திற்கு உட்பட்ட நமது மூச்சைக் கடந்து அல்லது வென்று தெய்வீக உயிர் நிலைக்கு மாறி விடுவதாகும். அந்நிலையை நமது தேகமானது அடைந்தாலொழிய **"ஞான திருஷ்டி"** என்பது நமது இந்திரியப் புத்தி செயல் அறியும் வட்டத்திற்குள் தோன்றாது. **"அத்வைதம்"** உணர்த்துவது அந்நிலையை அடைவதுதான்.

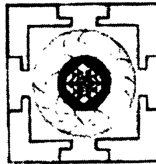
(9) அதுவே நமது எண்ணப் பெருக்கானது அங்கிருக்கும் **"சிதாகாசத்தில்"** சென்று மோதும்போது தான் இதுவரை கண்டறியாத ஒரு புதிய உணர்வின் உலகத்திற்குள் விழித்துக் கொள்ளும். அந்நிலையின் உச்சியில் **"ஞான ஒலி"** (அல்லது) "புதிரான குரல்" அசரீரி அல்லது தானே ஏற்படும் **"அறிவு"** சாதகனின் தேகத் தத்துவத்தினை அவனுக்கு உணர்த்தி வழிகாட்டும்.

10. **"சித்த விருத்தி நிரோதம்"** ஏற்பட்டு அந்தச் சக்தியானது இந்திரியச் செயல்களாக மாறியிருக்கும் உயிரைக் கடந்து நமது தேகத்திற்குள் செல்லத் தொடங்குகிறது. நம்முடைய முன்னோர்களின் வழி முறையானது இந்நிலையை நமது தேகம் அடைவதைத்தான் குறிக்கின்றது.

11. நமது "**அகங்காரத்**" தத்துவமானது இந்தத் தேகம் மற்றும் புலன்களைக் கடந்து, வென்று சர்வ சக்தி படைத்த இறைவனின் சர்வக்ஞ தத்துவப் பகுதியோடு இணைந்து விடும் நிலையான மனிதனின் ஆன்மிக வளர்ச்சிதான் "**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" என்ற வேத வாக்கியம் உணர்த்தும் மனிதனின் உயர் நிலையாகும். அதுவே பிரபஞ்சம் உண்டாகக் காரணமான ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத, காலகதியில் அகப்பட்டு அழியாத அநாதியான ஒரு சக்தியாகும்.

12. அந்த நிலையானது "**சிருஷ்டித் தத்துவத்தைக்**" கடந்து இருப்பது மட்டும் அன்றி, நமக்குள் இருக்கும் அறியப்படாத உண்மைகளை (நமக்கு வெளிப்படும் அளவிற்கு) மாறும் "**விழிப்புணர்வாக**" இருக்கிறது.

13. இந்த இரகசியப் பாதையை நன்கு அறியும் படியாக நமக்கு நடைமுறைக்கு உதவும் வகையில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தில் தமது படிப்படியான முன்னேற்றத்தை விளக்கியிருக்கின்றார். அதாவது, எல்லாம் வல்ல இறைவனின் சக்தியாகவே தாம் மாறிய வரையில் விளக்கியிருக்கின்றார்.



# மனித தேகத்தின் நான்கு நிலைகள்

(அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவர்கள் தமது சுய அனுபவத்தில் அதனைத் தெரிவிக்கின்றார்)

## முதல் நிலை - **உடல் உணர்வு**

நம் மனித உடம்பினுள் பிறப்பு முதல் நம் புலன்களால் அறியப்படாமல் மறைந்து கிடக்கும் ஒரு உள் சக்தி இருக்கிறது. நாம் முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில், உலகில் நாமும், மற்றும் எல்லா ஜீவராசிகளும் உருவத்தால் மட்டுமே ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுகின்றோமே ஒழிய எல்லா உயிரினங்களுக்குள்ளும் ஒரே விதமான அழிவற்ற "**உயிர்**" தான் இருக்கின்றது. பகலில் நமது உடல் இயக்கத்தினால் நாம் மனிதனின் மற்றும் இதர பொருள்களின் உருவத்தைக் கண்ணால் கண்டு அவற்றை அறிந்து கொள்கிறோம். அதுவே "**உடல் உணர்வு**" அல்லது புலன்களினால் மனத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகளாகும். பகலில் நாம் அந்த நிலையில்தான் இருந்து வருகிறோம்.

## இரண்டாவது நிலை - **சித்த விருத்தி நிரோதம்**

அதன் இரண்டாவது நிலை என்பது அந்த நிலையைக் கடந்து நம்முள் இருக்கும் ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் உள்நோக்குக்கு உரிய ஆழத்திற்குச் செல்வதுதான். (Introspective depths of Transcendental meditation) சித்தத்தை அடக்கி, அதாவது எண்ணத்தை நிறுத்தி அதன் மூலம் கீழ் நோக்கு சுவாசத்தை (**அதோமுகம்**) நமது மனம் அடக்கினால் ஒழிய, நமது தேகமும், புலன்களும் நம்மை மேற்கூறிய இரண்டாவது நிலையை நோக்கி முன்னேற இடம் தர மாட்டா. அவ்விதம் இரண்டாவது நிலையை அறிந்து கொள்வதே "**ஞான திருஷ்டி**" எனப்படுகிறது. அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அந்நிலையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவரானார். அதுவே "**சித்த விருத்தி நிரோதம்**" கைவரப் பெற்று அதன் மூலம் புலன்களின் சலனங்களை உள்நோக்கு முகமாகத் திசை திரும்புவதால் கிட்டும் உயர் உணர்வு நிலையான "**நிர்வாணம்**" (Super Conscious state of Nirvana) என்கின்ற நிலையோடு நம் தேகத்தைச் சேர்த்து இயங்க வைப்பதாகும்.

## மூன்றாம் நிலை - **நிராதார நிலை**

அவ்விதம் "**நிராதார நிலைக்கு**" மாறி அதன் குரலின் வழியாகத்தான் பண்டையக் கால ரிஷிகளுக்கு இறைவனால் ஆழ்ந்த நிலையில் இருக்கும் சமயம் நமக்கு "இதுவரை கேட்டிராத ஒரு புதிய புரியாத மெல்லிய குரல்" கேட்கும். அதுவே "**இறைவனின் திருவாக்காகும்.**" அந்த மெல்லிய குரல் மூலம் வேதம், உபநிஷத் போன்றவை அவ்விதமே அருளப்பட்டு, பின் நமக்கு முனிவர்களால் சொல்லப்பட்டன. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் இரண்டாவது கிரந்தமான "**தபசின் இரகசியம்**" என்பது அவர் சாதனையில் "**நிராதாரத்தில்**" ஆழ்ந்து இருக்கும் நொடிப் பொழுதில் வந்து மறையும் சில உன்னத நிலையில் தான் இறைவனால் அருளப்பட்டு இவ்வுலகத்திற்கு கொடுக்கப்பட்டது. அந்த உன்னதமான ஆழ்ந்த "**நிராதார நிலையில்**" சில நொடிகள் தான் எவரும் இருக்க முடியும். அத்துணைக் கடினமான அவ்வழியைப் பின்பற்றி, அதில் போராடித் தம் பணியில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் செய்த சாதனையின் பயன்தான் அவரது இரண்டாவது கிரந்தமான "**தபசின் ரகசியம்**" ஆகும்.

## நான்காம் நிலை - **சகஜ நிஷ்டை**

இந்த ஸ்தூல தேகத்தின் உள் இருக்கும் வெளிவராத சக்தியோடு நமது மனம் லயித்து ஒன்றித்து இருக்கும் நிலை தான் "**சகஜ நிஷ்டை**" எனக் கூறப்படுகிறது. ஆனால், அந்த அரிய சக்தியானது மனம் அடங்காத நிலையில் சித்த விருத்தியினால் நம் தேகத்தை விட்டுச் சதா வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கிறது. சோவியத் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் அவ்வாறு நம் தேகத்தை விட்டு வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கும் நமது சூட்சும சக்தியினை நவீனப் புகைப்படக் கருவியின் துணைகொண்டு கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். அவ்வாறு வெளியே செல்லும் நமது ஆன்மிகச் சக்தியானது அடங்கப் பெற்று, நம் தேகத்தை விட்டுப் போகாமல் உள் நோக்கு முகமாக வரும் வரை, நாம் **நான்காம் நிலைக்குச்** செல்ல முடியாது. அதுவே, நாம் அடைய வேண்டிய நமது தேகத்தின் பூரணத்துவமாகும். தாய் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் நமது தேகம் அந்தச் சக்தியோடு சேர்ந்து இணைந்து செயல்பட்டது. ஆனால், மண்ணுலகில் பிறந்த குழந்தை அழத் தொடங்கிய வினாடி முதல் அந்நிலை மாறி, குழந்தையின் மூச்சு அந்தச் சக்திக்கும் ஸ்தூல தேகத்திற்கும் உள்ள

இணைப்பைத் துண்டித்து விடுகிறது. (Dividing line between the superficial and substantial.) நமது மூச்சுதான் அவ்விதம் உண்மையையும், மாயையும், பிரிக்கும் காரியத்தைச் செய்திருக்கின்றது. மனிதனின் சுவாசம் பல்வேறு ஆழ்நிலைகளை உள்ளடக்கியதாகும்

**ஆன்மிக உணர்வு**

ஒரு சிலர்தான் இந்நாளில் நிர்வாணத்தின் "**ஆழ்நிலைத் தியான நிலைகளை,**" அல்லது மனம் ஒடுங்கிய நிலையை அறிந்து கொள்ளும் திறன் படைத்தவர்களாக இருக்கின்றார்கள். அவ்விதம் நிராதாரத்தை உணர்ந்து அதில் லயித்து இருக்கும் தன்மையினால் நமது ஸ்தூல தேகமானது தாய் கர்ப்பத்தில் தான் இருந்த நிலையை மீண்டும் பெற்று விடுகின்றது. மேலும் "**ஷட் சக்ர சித்தியின்**" தத்துவமும் இந்த ஸ்தூல தேகத்திலேயே நாம் அந்நிலைக்கு முன்னேறுவதுதான். அவ்வாறு "**ஷட் சக்ர சித்தியை**" அடைவது மட்டும் நம்முடைய குறிக்கோள் அன்று. இன்னும் அதற்கப்பால் பல நிலைகளைக் கடந்து கால கதியின் வழியாக அனைத்துப் பிரமாண்டத்தையும் தாங்கி நிற்கும் அந்தச் சர்வ சக்தியோடு நமது தேகம் இணைந்து செயல்படுவதுதான். அவ்வித மனத்தின் உள்நோக்குச் செயலில் வெற்றியோடு ஈடுபட்டு இருக்கும் அளவிற்கு அமரகவி சித்தேஸ்வரர்க்கு இறைவனின் பரிபூரண அருள் கிட்டியுள்ளது. அதுவே "**ஆன்மிக உணர்வு**" (Spiritual Awareness) எனப்படும். அந்த ஆன்மிக நிலையில் சென்று ஸ்திரப்படும் சில வினாடிகள் இறையருளால் அமரகவி சித்தேஸ்வரர்க்குக் கிடைத்த ஏடுகள்தான் இவையாகும்.

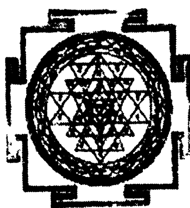
அனுக்கிரகச் சித்தம்

ஒரு தடவை, ஒரு வினாடி அந்நிலையில் சென்று இருக்கும் திறமை பெற்ற சாதகனுக்கு, நினைத்த மாத்திரத்தில் அந்நிலையைச் சென்று அடையும் திறன் கிடைத்து விடுகிறது. அதுவே "**அனுக்கிரகச் சித்தம்**" அல்லது தவத்தின் பலன் எனப்படும். இந்தியப் பாரம்பரியத்தில் நன்கு பண்பட்ட ஆன்மிக உயர்வு பெற்ற முனிவர்கள் (ரிஷிகள்) அத்துணை தூரம், தமது ஸ்தூல தேகத்தோடு உலகத்தில் சஞ்சரிப்பில், முன்னேறி யிருந்தார்கள். ஆனால், தற்காலத்தில் அவ்வித முன்னேற்றம் இன்று எவரிடத்தும் காணப்படுவதில்லை என்பதுதான் குறைபாடு.

## ஆத்ம சொருபம்

அஷ்டாங்க யோகமானாலும் அல்லது ஸ்ரீ வித்தை உபாசனையானாலும் பூரணமாக இல்லாமல், ஒரு முழுமையற்ற நிலையில்தான் அவற்றின் முறைகள் உள்ளன. "யோகம்" என்பது தெய்வத்துடன் நமது "ஆத்ம சொருபம்" நினைத்த மாத்திரத்தில் உறவாடித் தொடர்பு கொண்டு அதன் மூலம் நமது மனமும், புலன்களும், பண்பட்ட வளர்ச்சி அடைவது தான். அதன் மூலம்தான் நம் ஸ்தூல தேகத்தின் இழந்த பெருமைகளும், சக்திகளும் மீண்டும் உயிர் பெற்று நமது சூட்சும தேகத்தோடு இணைந்து செயல்பட முடியும்.

அதுவே மனித பூரணத் தத்துவத்தின் அளவிட முடியாத பெருமை. அந்நிலையடைந்தவர்களின் வாழ்க்கையையும் மற்றும் யாவற்றையும் இறைவன் ஆட்கொண்டு தன் பாதுகாப்பில் வைத்துக் கொள்கிறான். இது மறுக்க முடியாத அனுபவ உண்மை. உண்மையில் அவர்களே "ஜீவன் முக்தர்" எனப்படுவர். அவர்கள் இறைவனுடைய மக்கள் மட்டுமன்றி (God in Men) இப்புவியில் தெய்வீகக் கட்டளையுடனும் குறிக்கோள்களுடனும் இறங்கி வருகின்றார்கள்.



# ஆசனங்களும் அவற்றின் பயன்களும்

(நவீன மனிதனுக்கு ஏற்ற சரியான வழி)

## அஷ்டாங்க யோகத்தின் குறிக்கோள்

**சி**த்த விருத்தி நிரோதம் என்பது மிகக் கடினமான ஒரு காரியமாகும். சித்த விருத்தியானது நமது ஐந்து புலன்களின் செயல்களால் ஏற்படும் எண்ணப் பெருக்காகும். அவ்வாறு தியான நிலையில் நிச்சலத் தன்மைக்குரிய ஆன்மிகச் சக்தியை அடையும் முன்னேற்றப் பாதையில் ஏற்பட்ட விளைவுகள் காரணமாகத்தான், நம்மிடம் இருந்து எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் எல்லாவற்றையும் அறிந்திருக்கும் தன்மை, மற்றும் சர்வ சக்தி படைத்திருக்கும் தன்மை ஆகியவற்றின் மாய அலைகள், இவை யாவும் நாம் மண்ணிலே உதித்ததும், நமது ஸ்தூல சரீரத்தை விட்டுத் தனியாகப் பிரிந்து விட்டன.

நமது எண்ணமானது புலன்களின் சலனங்களை ஒடுக்கும் அளவிற்கு நிறுத்தப்பட்டால், (As thought silences to the core of the phenomenal) படிப்படியாக அதற்கு ஏற்றபடி, எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் ஆக்கச் சக்தியானது நமது ஸ்தூல தேகத்தினுள் இறங்கும். இங்குத்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் சாதனையில், "பரமாத்மாவுடன் உணர்வோடு" கலந்து பங்கு கொள்வதாக எண்ணமற்ற அல்லது எண்ணங்களைக் கடந்த மௌன நிலையில் தடையற்ற, பயனுள்ள நொடிப் பொழுதுகளாக மாற்றி அமைக்கும் நிலை உருவாகியது. இந்தத் "திட மனத்தைப் பெறுவது" தான் "அஷ்டாங்க யோகத்தின்" மையக் குறிக்கோளாகும்.

## எண்ணத்தை அடக்குவது எப்படி?

எண்ணத்தை அடக்குவது எப்படி? நமது கண்ணால் காணும் காட்சியுள்ள பார்வை அலைகளைப் படிப்படியாகத் தடுப்பதன் மூலம்தான் அதைச் சாதிக்க முடியும். "விஞ்ஞான மயம்" தான் நமது புலன்களின் சலனங்களைச் சுற்றியிருக்கும் எண்ணப் பெருக்காகவும் வஸ்துக்களின் சம்பந்தத்தால் உண்டாகும் "தொடு உணர்ச்சி" எனப்படும் "ஸ்பரிசத்" தத்துவமாகவும் மாறியிருக்கிறது.

"நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து உன் திறமைக்கேற்றவாறு உனது சுவாசத்தை ஆராய்ந்து பார். அதே சமயம், உனது கண்ணோட்டம் இப்போது மறைந்து கொண்டே இருக்கும் சுவாசத்தோடு சேர்ந்து மறையும் வரை உனது பார்வையை செயலறச் செய்து விலக்க வேண்டும். அவ்வாறு பார்வையும் சுவாசமும் இணைந்து பக்குவமாகும் சமயம் உனது ஸ்தூல தேகம் கிரியைக்கு ஏற்றதாக மாறி அமைந்து விடும்."

நாம் எவ்வளவு முயற்சி செய்யினும் மேற்சொன்ன நிலையை அடைவது என்பது இறைவனின் கருணை ஒன்றினால்தான். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நமது தேகமானது முழுமையான தத்துவத்தோடு கூடியதாய், மாற்றி அமைக்கப்பட்டு அதனுடைய இகலோகச் செயலுடன் இறைவனின் விண்ணுலக ஆதரவையும் பெறுகின்றது. (எது இறப்பிற்குப் பின்னால் இன்னொரு பிறப்பைத் தேடிச் செல்கின்றதோ அதுவே) அப்படி நமது தேகத்தின் செயல்களுக்கும் விண்வெளிக் கிரியைகளுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட சரிசமமான நிலையில் இறைவனின் தெய்வீக வழிகாட்டுதல் பிரம்மத்தோடு இணைந்த (அல்லது) நன்றாக உள்ள ஆழ்ந்த உள்ளிருக்கும் நமது எண்ணத்திலிருந்து உதயமாகும். அப்படி அதை உணர்வதே வேத காலத்தின் சிறப்பும் மகத்தான ஸ்ரீ வித்தையின் பூரணத்துவமுமாகும்.

## ஆசனத்தின் பயன்கள்

ஆசனங்கள் எதுவாயினும், நமது தேகத்தின் அமைப்பிற்கு உயிரூட்டுபவையாகும். சாதாரண மண்ணுலகில் இந்தத் தேகத்திற்கு, அதன் செயல்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும், **தேக சக்தியையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும்** தருகின்றது. தேகத்தின் சக்தி செயல்களான வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைச் சமநிலைப்படுத்த உதவுகின்றது. நமது வெளியேறும் சுவாசமானது தேகத்தின் செயல்களுக்கு ஏற்றவாறு குறைந்து கொண்டே வரும்.

மேற்சொன்னபடி, ஆசனங்கள் நீண்ட சுவாசத்தில் படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைத் தந்து அதன் மூலம் நமது உடல் அமைப்பிற்குப்

புத்துணர்ச்சியூட்டுகின்றன. புலன்களின் செயல்களினால் வெளியேறும் நமது சுவாசத்தைத் தடுத்து உள்நோக்குப் புறமாக அதைத் திசை திருப்ப இயலாது. அவ்விதம் மனத்தை அடக்குவதே "அஷ்டாங்க யோகத்தின்" சிறந்த பெருமையாகும். அவ்விதம் மூல ஓட்டத்தை விட்டுத் தலைகீழாக நாம் விடும் மூச்சானது நினைத்த மாத்திரத்தில் மறைந்துத் தன் மூல ஓட்டத்தில் சேர்ந்து நாம் தூக்கத்தில் காணும் இடம் போய்ச் சேரும் அளவிற்கு ஆன்மிக உயர்வு பெற்றிருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள். அதுவே நாம் பெற்றுள்ள வெளியுடம்பும், உள்ளுடம்பும் ஒன்றாக இணைந்து செயல்படும் விண்ணுலக ஒருங்கிணைப்பு ஆகும்.

**சிரசாசனம்**

ஆசனங்களில் "சிரசாசனத்தின்" முதிர்ச்சியில் அல்லது பக்குவத்தில்தான் இந்திரிய நிக்கிரகத்துடன் "சித்த விருத்தியை" இந்தத் தேகத்தில் அடைய முடியும். உள்ளிழுக்கப்படும் பிராணச் சக்தியோடு நமது தேகம் வளர்ச்சி பெறும் திறமை ஆசனங்களுக்குக் கிடையாது. அதுவே புலன்களின் செயல்களும், அதன் மூலம் "பிராணச் சக்தியும்" சேர்ந்து இணைந்து இருக்கும் படியான அரிய நொடிப் பொழுதுகளாகும்.

சிரசாசனத்தின் மூலம் மேற்கூறிய நிலையை அடைய முடியும். அந்நிலையில் சில நொடிகளில் நிலைத்து இருப்பதே நமது இரத்த ஓட்டத்திற்கு உயிர் ஊட்டி, இதுவரை கிடைமட்டமாக ஓடிக்கொண்டு இருக்கும் அதன் ஓட்டத்திற்கு எதிராக மேல் நோக்கி அதை ஓடச் செய்கிறது. விண்வெளியில் இருக்கும் ("கர்ப்பப் பிண்டம்") அவ்விதத் தேகச் சக்தியை வென்று கடந்து இருக்கும் எல்லா நேரமும் நாம் புத்துணர்வு அளிக்கும் பேரின்பத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்போம்.

எண்ணத்தைக் கடந்த மௌன நிலையில் உள்ள நொடிகளில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற் கூறிய இரத்த ஓட்ட திசை மாற்றத்தை உணர்ந்து அதில் தேர்ச்சி பெற்றார். உண்மையில் "சித்த விருத்தி நிரோதத்தின்" மூலம் எண்ணத்தை ஒடுக்கிக் கொண்டு "ஜாக்கிரத்தை" வென்ற நிலையே அது. சிரசாசனத்தின் மூலம் மேற்கூறிய நிலையில் ஓரளவுதான் மறக்கக் கைகூடும். ஆனால், வெளியேறும் சுவாசத்தை உள் நோக்கு முகமாக திசைத் திருப்புவதில் கைகண்ட பூரணத்துவம்தான் அதன் முழு வெற்றிக்குத் தேவையானதாகும்.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய எல்லா முழு வெற்றியையும் தம்முடைய ஒரே பிறவியில் அடையவில்லை. மாறாக, அவர் தம் கடந்த பல பிறவிகளில் இடை விடாது செய்த சாதனையே, அவரது வெற்றிக்குக் காரணமாகும். எண்ணம் நிறுத்தப்படும் போது வெளியேறும் சுவாசமும் தானாகவே நின்று விடும். எனவே, எண்ணத்தைக் கொண்டு சுவாசத்தைப் பந்தனம் செய்வது தான் சிறந்தது. சிரசாசனத்தின் மூலம் கீழ் நோக்கிய சுவாசத்தைத் தலைகீழாக மாற்றி அமைக்க முடியும். எனினும், ஆசன நிலையில் மட்டுமே அதன் பலன் சிறந்தது. சிரசாசனத்தின் மூலம் கீழ் நோக்கிய சுவாசத்தைத் தலைகீழாக மாற்றி அமைக்க முடியும். எனினும், ஆசன நிலையில் உள்ள நேரம் மட்டுமே அதன் சாதனை கிடைத்தது. சாதாரண நிலைக்கு நாம் திரும்பும்போது சுவாசமானது மீண்டும் பழைய நிலைக்கே சென்று விடும். ( If Thought stills, Breathing will come to standstill)

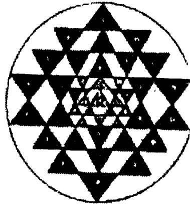
பிரத்தியாஹாரம்

உணர்வதற்கு உரிய எண்ண அலைகளும் அவற்றை மீண்டும் பெறுவதற்கான விண்ணுலக உட்தொடர்பும் சிரசாசனத்தின் உச்ச நிலையிலிருந்து (“கேவல கும்பகம்”) மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு நாம் வரும்போது மறைந்து விடுகின்றன என்பதனை இங்கே உணர்ந்து கொள்ளலாம். “பிரத்தியாஹாரம்” என்பது சித்த விருத்தியில், பிராணாயாமம் தானாகவே சித்திக்கும் நிலை ஆகும். “பிராணாயாமம்” என்பது அந்நிலையை அடைவதைக் குறிக்கும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இன்று அதில் முழுமையாகத் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார்.

அடுத்து வரும் மூன்று நிலைகள் (தியான தாரண, ‹ மா ›) எண்ண ஓட்டமான அமரகவி சித்தேஸ்வரர் கண்டது போன்ற தெய்வீக வழிகாட்டும் உள் உணர்வின் தூண்டுதல்களை அனுபவிக்க முடியும்.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அதில் முழுமையாகத் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார். அந்த மூன்று நிலைகள் எண்ணவோட்டமான “ஞான திருஷ்டியாக” வளருவதைக் குறிக்கின்றன. ஏதேனும் ஓர் அரிய ஜீவன்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் கண்டது போன்ற தெய்வீக வழிகாட்டும் உள் உணர்வின் தூண்டுதல்களை அனுபவிக்க முடியும். ஒரு மனிதன் தனக்குள் இருக்கும்

தன்னுடைய தெய்வீகத் தன்மையின் மூலம் உணரும் உற்சாகம் அல்லது பரவச உணர்ச்சியே அது. அதுவே மண்ணிலுள்ள ஒவ்வொரு ஜீவராசியின் உள்ளிருக்கும் மூலாதாரப் பரவசமாகும். அதை அடைய ஒவ்வொரு மனிதனும் முயல வேண்டும்.



# பண்டைய ரிஷிகள் - அன்றும் இன்றும்

(அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் ஆழ்ந்த தியான நிலைக்குச் செல்லும் மார்க்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறதோ!)

## அனாதியான சொரூபம்

சித்த விருத்தியில்தான் மனிதனின் ஆன்மிக மதிப்பு அடங்கி இருக்கிறது என்று சொன்னோம். இந்தத் தேக உணர்வு புலன்களைக் கடந்து பரமாத்மாவின் அருளுக்குப் பாத்திரமாவதே அதன் விளக்கமாகும். அதுவே "**ஆழ்நிலைத் தியானத்தில்**" தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலும் "**அகம்**" என்னும் தத்துவத்தில் இருப்பதும் ஆகிறது.

புல், பூண்டு, தாவரம், மரம், விலங்கு ஆகிய தளைகளின் பல்வேறு வகையான யோனி பேதங்களின் இன்னல்களைக் கடந்து **மனித வடிவம்** பெற்றுள்ள நாம் இந்தப் புவியில் "**புலன்களின் சலனம்,**" "**சித்த விருத்தி**" ஆகிய ரோகங்களின் பாதிப்பில் அகப்பட்டு இருப்பினும், நம்முள் இருக்கும் "**அனாதியான நம் சொருபத்தை**" கண்டு கொள்வதே அதன் தத்துவம். மேலும், அதுவே மனத்தின் "**அந்தர் முகமான நிலைகளில்**" நுழைவதும் அல்லது "நிராதாரத்தில்" காணாமல் கண்டு கொண்டும் இருப்பதாகும். நம்முள் இருக்கும் "**அனாதியான நம் சொரூபத்தைக்**" கண்டு கொள்வதே அதன் தத்துவம்.

## நிச்சல சித்தம்

மேலும், அதுவே மனத்தின் "**அந்தர் முகமான நிலைகளில்**" நுழைவதும் அல்லது "**நிராதாரத்தில்**" காணாமல் கண்டு கொண்டும் இருப்பதுமாகும். புலன்களின் சலனங்களால் ஏற்பட்டு இருக்கும் நமது கண் பார்வை அவ்விந்திரிய சேஷ்டைகளைக் கடந்து விடுபட்டு விட்டால் அதுவே தியான பூர்வமான ஒரு மன அடக்கமாக ("**நிச்சல சித்தம்**") மாறிப் பின் "**அகண்டாகார உணர்வாக**" மாறும். இந்நாளில் "மேற் சொன்ன **நிச்சல சித்தம்** ("**மன அடக்கம்**") கூடக் கைக்கூடுவதில்லை. (அதாவது பார்வையைக் கடந்த நிலை அல்லது கண் திறந்தும் காட்சி மறைந்து இருப்பது) இன்றைய ஆன்மிகத் துறையில் உள்ளவர்கள் "**மனோ சாந்தி**" ஒன்றைத்தான் அடைய முடிகிறது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் முதற் கிரந்தமான "**நிஜ ஆனந்த**

**போதம்**" அந்நிலையின் நிரந்தர லயம் இல்லாவிடினும், அதன் உச்சியில் தான் எழுதப்பட்டது.

துரிய நிலை

தியான பூர்வமான "**நிச்சல சித்தம்**" இந்தச் சரீரத்தின் சுவாசத்தில் விட்டு விட்டு வரும் "**துரிய நிலையைச்**" சேர்ப்பித்து யாருமறியாப் பிரம்மத்தையும் உணரக்கூடிய நிலையைத் தரும். அதுவே நமது அகம் தனக்குள்ளே ஒரு தெய்வீக உணர்ச்சியையும் வேகத்தையும் பெறுவதாகும். அந்த நிலையின் பூரணத்துவத்தில்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் இரண்டாவது கிரந்தமான "**தபசின் இரகசியம்**" வேத வாக்கியமான "**அகம் பிரம்மாஸ்மி** "என்ற தத்துவத்தின் அடிப்படையில் உலகிற்குக் காட்டப்பட்டது. பண்டைய ரிஷிகள் அந்த மகத்துவத்தினை எல்லாம் சித்தத்தை அடக்குவதன் மூலம் அறிந்தனர். பின் இடைக்காலத்திற்குப் பிறகு வெறும் பூரண நிக்கிரகத்தின் மூலம் அந்த வழியைப் பின்பற்ற இயலவில்லை. உபநிஷத்து காலத்தில் இருந்த அந்தத் தீவிர ஆன்மிக ஆராய்ச்சியும் அக்கறையும் அவர்களிடத்தில் காணப்படவில்லை.

"**ஆன்மிகம்**" என்பது பஞ்ச புலன்களின் சலனத்திற்கும் அகண்டாகாரத்திற்கும் இடையே உள்ள பரஸ்பர இயக்கம். நம்முடைய உணர்வுகளும், நினைவுகளும் "**சிதாகாசத்தின்**" அநாதியான எண்ணற்ற நிலைகளுக்குள் சென்று இயங்கக்கூடிய அளவிற்குப் பண்பட்டு இருப்பதுதான். இல்லற தர்மத்தின் சுழலின் இடையே அமரகவி சித்தேஸ்வரர் எண்ணத்திற்கு அப்பாற்பட்ட **மவுனத்தில் லயித்து நிஷ்டையில் இருக்கும்** வினாடிகளில் தான் இந்தக் கிரந்தமானது அவ்வாறு புலன்கள் அடங்கிய நிலையில் தானே தோன்றியது.

சுய அனுபவ உதவியில் ஞான உணர்வை அடைவது தான் தவத்தின் பலனாகும். எண்ணத்தைக் கடந்த அல்லது எண்ணங்கள் இல்லாத மௌனம்தான் நம் தேக கதியை ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்குள் செலுத்துகின்றது. மேற் கொண்டு ஆழ்நிலைத் தியான வளர்ச்சி பெறுவதற்கு இறைவனின் அருள் தேவை. அவ்வருள் பூரணமாகப் பெற்று உள்ள இறைவனால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருவர்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர். அவர் "**நான்**" என்ற உணர்வையும் **ஸ்பரிசத்தையும்** ஒரே நேரத்தில் நிஷ்டையில்

கடக்க வல்லவர். இல்லை யெனில் எல்லாவற்றையும் படைத்து ஆட்டுவிக்கும் பிரம்மத்துடன் அவர் தேகம் மற்றும் புலன்களை எவ்வாறு ஈடுபடுத்தக் கூடும்? இயற்கையின் எல்லைகளான இந்த இரண்டு தத்துவங்களையும் கடந்து நின்று அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவ்வப்போது தன் தியான பூர்வமான நிச்சலத்தின் உட்பகுதிகளைக் கண்டு அதன் மூலம் மண்ணிலே தன் தேகம் "**துரிய நிலைகளோடு**" கூடிய சுவாசத்தைப் பெற்றதாக மாற்றிக் கொண்டார். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இந்த ஆன்மிகப் பாதையில் ஓர் இளைஞராகத் திகழுவதோடு அல்லாமல், மேலும் வளர்ந்து, பூரணத்துவத்தைப் பெறுவோம், என்ற நம்பிக்கையோடு இருக்கிறார். அதுவே நம் மனித தேகத்தை இதுவரை கண்டறியாத ஒரு புதிய உணர்வினை அனுபவிக்கும் அளவிற்குத் புதிதாக இணங்க வைப்பதேயாகும்.

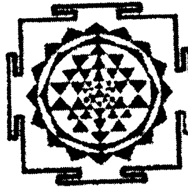
### அகண்டாகார ஞான அலைகள்

நம்முள் நமக்குத் தெரியாமல் அடங்கிக் கிடக்கும் "**அகண்டாகார ஞான அலைகள்**" நம்முடைய வெளி உணர்வுக்குத் தானே மேலெழும் தத்துவம்தான் அது. நம்முடைய பழம் பெரும் பரம்பரையின் பெருமையே அவ்விதமாக இந்திரிய நிக்கிரகத்தின் தத்துவத்தை அறிவது தான். மனத்தில் "**நான்**" என்னும் உணர்வும் மண்ணுலகத் தேகாபிமானமும், ஞானமும் உள்ளவரை நாம் இந்த உலகத்தின் ஒரு கருவியாகத்தான் இருக்க முடியும். அவ்வித எண்ணத்தையும், ஞானத்தையும் மறந்து அதன் பிடியிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொண்டால்தான் "**ஆன்மிகத் துணை**" யானது நமக்குச் சாதாரணமாக "**ஞான திருஷ்டியின்**" தூண்டுதல் போன்ற வடிவில் கிட்டும். இந்தத் தூண்டுதலே நன்கு பண்பட்ட ஆத்மாவிற்கு அல்லது இறைவனால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மனிதனுக்கு, அவனுடைய எல்லா இந்திரியங்களுக்கும், எண்ணங்களுக்கும் ஒருங்கிணைந்து இருக்கும் ஒரு சக்தியாக மாறி "**இறைவனுடன் பேசும் சக்தியாக**" – அவரின் பேச்சைக் கேட்கும் சக்தியாக மாறுகின்றது. அவ்வாறு இறைவனின் பேச்சை தன்னுள் கேட்கும் அருள் பெற்றவர்கள் ஆண்டவனின் மக்களாகவும், மிகவும் உயர்ந்த பண்பட்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

இந்த மாற்றமானது என்னவென்றால் பண்டிதர்களின் சாஸ்திர வேதாந்த ஞானமும் சர்ச்சையும் இதுபோன்று சாதாரண மனிதனால் கேட்க முடியாத "**இறைவனின் திருவாக்கைக்**" கேட்கக் கூடிய சக்தியாக மாறும்

தத்துவமும் தான் இந்த முறையில் கேட்கப்பட்டு நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் இந்த இரண்டு கிரந்தங்களும் வேதங்களைப் போல **'யோக நிஷ்டையில்''** ஆண்டவனால் அருளப்பட்டு உலகில் **''மனிதனின் தேகத் தத்துவத்தை''** விளக்கத் தோன்றியுள்ளன.

இப்படிப்பட்ட ஞானமும், ஆராய்ச்சியும்தான் தற்காலத்தில் மனிதனுக்குத் தேவையே அன்றி, அனாதி காலமாக உழன்று சுற்றி வரும் அண்டங்களையும், கோள்களையும் விளக்கும் உபநிஷத்துகள் அல்ல, என்பதனை நாம் உணரவேண்டும்.



# மனிதனின் ஆன்மிக வளர்ச்சியின் சிகரம்

## பூதவுடல்

மனிதனின் பிறப்பு இந்தப் பூதவுடலுடன்தான் உண்டாகின்றது. அவ்வுடலை விட்டுத் தனியாகப் பிரிந்து இருக்க முடியாது. எனினும் ஆன்மிக வளர்ச்சியில் மனிதனின் பூதவுடல் "**அமர வடிவத்தைப்**" பெறுகின்றது. அதுவே மனித உடலின் பூரணத்துவமாக மாறுகின்றது. ஆனால், ஆன்மிகத் துறையில் மிகவும் உயர்ந்த நிலையை எய்திய ஞானிகள், பெரியோர்கள், சாதாரண மானிடனின் பூதவுடலைப் பெற்றிருப்பினும் அதனால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கின்றனர். அதுவே செடி கொடிகளாகவும் பறவைகளாகவும் உருமாறி முடிவில் மனிதனாகவும் பிறப்பதற்கு உண்டான தயாரிப்பாகும்.

## ஷட் சக்ர சித்தி

நம் உடலை விட்டு எப்பொழுதும் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவித சக்தியால் திசை திருப்பப்பட்டு, பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் நம்முடைய "**சித்த விருத்தியில்**" தான் தியான நிலைக்கு உரிய ஆன்மிகத் தூண்டுதல் மலர வேண்டும். இதை உணர்வதே அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் சாதனையின், சித்தியின் மையப் பகுதியாகும். அதுவே "**பிரணவத் தேகத்தில்**" இருக்கும் நிலை அல்லது சாசுவதமாக இருக்கும் பரம் பொருளைத் தன்னடக்கத்தில் சில வினாடிகள் தரிக்கும் நிலைக்கு ஏற்ப நம் தேகத்தைச் செம்மைப் படுத்துவதாகும். அந்நிலையில் நமது தேகம் தாயின் கருவறையில் இருந்தபோது எவ்வாறு இருந்ததோ அந்நிலைக்கு மாற்றப்படுகிறது அல்லது மானிட உடலுக்கு உரிய வரம்புகளை மீறி விடுகின்றது என்றும் சொல்லலாம். "**ஷட் சக்கரச் சித்தியில்**" ஒரு முறை நம் உடல் அந்நிலையை எய்தி விட்டால் **பூதாகாசத்தினால்** நமது உடலுக்கு ஏற்படும் தடுப்புகளும், பாதிப்புகளும் மறைந்து விடுகின்றன. நம் உடலிருந்து வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கும் சக்தியைத் தடுத்து வென்று, பின் அதன் ஓட்டத்தை உள் நோக்கு முகமாகத் திருப்பி, அந்தச் சக்தியானது புலன்களின் நுகர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட பரமாத்ம உணர்வோடு சேரும் சுவாசத்திற்கு உயிர் ஊட்டும் நிலைதான் அதுவே ஆகும்.

### அமர வடிவம்

அடுத்த நிலையான "**ஞான தேகத்தோடு**" கூடி விளங்குவதற்கு ஆண்டவன் அருள் அவசியமாக உள்ளது. நமது அறிவிற்கும், புலன்களுக்கும் அப்பாற்பட்டு விளங்கும் தெய்வீகத் தன்மையின் அலைகளுடன் ஒன்றாகக் கலந்து நிற்கும் நிலையாகும். தபோ நிஷ்டையில் அது கைகூடினால், அந்தத் தெய்வீகத் தன்மையானது, நம்முடைய உடலுக்கு அழியா உருவத்தைச் (**அமர வடிவத்தை**) சேர்த்து நம்மை மரணத்தைக் கடந்த நிலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கின்றது. அதுவே சாதாரண மனிதனின் இயல்பைக் கடந்து ஆத்மாவின் தெய்வீகத் தன்மையுடன் நிலை பெற்றிருக்கும் நிலையாகும். (அதுவே பரமாத்மாவின் சர்வ வியாபகத் தன்மை அல்லது எங்கும் நிறைந்து விளங்கும் நிலையாகும்.)

உண்மை என்னவென்றால் நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் அணுவும் நம்முடைய புலன்களுக்கு எட்டாத எல்லாம் அறிந்தும், எல்லாச் சக்திகளையும் கொண்டதான பரம்பொருள்களுடன் சேர்ந்து இயங்கக் கூடியது. அப்படிப்பட்ட அந்த மகா சக்தியை நமது உடல் தரிக்கின்ற அளவிற்கு நாம் தியான ஆன்மிக வளர்ச்சியைப் பெற்றால் நமது உடலில் மறைந்துள்ள சக்திகளும், நிலைகளும் உருமாறித், தட்டி எழுப்பப்பட்டு விட்டால், நாம் காணும் வஸ்துகள் நம்முடைய உணர்வே அன்றி வேறு இல்லை. மேலும், அதுவே படைப்பின் தத்துவமாகும்.

### நான்கு நிலை ஆன்மிக வளர்ச்சி

நாம் காணும் இந்த உலகத்தின் சிருஷ்டியில் இந்நாள் வரை உயிர்கள் அந்தந்த இனங்களாகவும், (வர்க்கங்களாகவும்) பரம்பரைகளாகவும், உதாரணமாகப் புலிக்குப் புலியும், பாம்புக்குப் பாம்பும் போன்று பிறந்த வண்ணமாகத்தான் இருக்கின்றன. பஞ்ச இந்திரியங்களின் செயல்கள் மனிதனின் ஆன்மிக மற்றும் தியான மார்க்க முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து நிற்கின்றன. மனிதன் அடையக் கூடிய ஆன்மிக வளர்ச்சி கொண்ட பரம்பரை நான்கு நிலைகளைக் கொண்டது. அதாவது,

(1) மேதைகள், அறிவாளிகள்

(2) விஞ்ஞானிகள்

(3) தன்னைத் தானே உணர்ந்த ஞானிகள்

(4) இறைவனை உணர்ந்து அவர் உடலில் ஐக்கியமாதல் தன்மை கொண்ட **மகா புருஷர்கள்** – ஆதிசங்கரர், திருமூலர், நம்மாழ்வார் போல)

இந்நிலையைத்தான் **"அமிர்த கலை"** என்று நம்முடைய முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள். அதுவே மனித உணர்வின் புத்திக்கும் எட்டாத உச்சக் கட்டமாகும். உண்மையில் விஞ்ஞான மயத்தில் சேரும் உன்னத நிலைமட்டுமன்றி, ஆத்மாவின் சூட்சும சக்தியும் அதுவே ஆகும். அதாவது, இந்த மனித உடலை இறை அருள் தாங்குகின்ற அளவிற்குப் பண்படுத்துவதுதான் அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் "தவத்தின் இரகசியங்கள்" என்ற கிரந்தத்தின் மையக் கருத்தும், மிக முக்கிய அம்சமுமாகும். ஆக, புலன்களின் ஆட்டங்களை (சேஷ்டைகளை) அடக்கித் தியான மார்க்கமாக ஆன்மிகத்தில் முன்னேற்றம் பெறுவது என்பது அதுவே.

## பரம அணு

"**பரம அணு**" என்று இந்து மதம் பெருங்காலமாகக் கூறும் நமது உயிரின் நன்மை தரும் ஒரு அம்சம் அதுவே. (இதைத்தான் இன்றைய நவீன விஞ்ஞானிகள் "புரோட்டான்" என்று கூறுகின்றார்கள்.) மேலும் அதுவே புலன்களின் சலனங்களை அழித்து மனிதனுக்கு ஏகாக்கிர நிலையை அளிக்கும் சக்தியை உடையது. அந்நிலையில் (**"ஏகாக்கிர"**) மனிதன் எண்ணங்கள் அற்ற **நிர்மலமான மவுனத்தில்** இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்கின்றான். அவ்வாறு உணர்வுக்கும் அப்பாற்பட்ட நிலையில் இறைவன் அமரகவி சித்தேஸ்வரர்க்கு அருளியது போல நமக்கு இந்த மானிட உடலின் பூரணத்துவத்தை நன்கு அறிந்து கொள்ள உதவுகின்றது. அதாவது, அதுவே சகல பிரம்மாண்டத்தையும் தாங்கும் இயற்கைச் சக்தியாகும்.

## ஆத்ம சக்தி

ஆன்மிக வளர்ச்சியின் உச்சக் கட்டம் நம் உடலை விட்டு வெளியேறும் சக்தியைத் தடுத்து உள்நோக்கு முகமாக புலன்களின் நிக்கிரகத்தின் மூலமாகத் திருப்பி, "**திவ்விய சுவாசத்தைப்**" பாதுகாப்பதே ஆகும். அவ்வாறு புலன்களின் நிக்கிரகத்துடன் வெளியேறும் நமது சுவாசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி நம்முடைய "**ஆத்ம சக்தியை விருத்தி**" செய்வது மிகவும் கடினமானது.

மேற்கண்டவாறு **"சித்த விருத்தி நிரோதத்தின்"** மூலம் மூச்சையும், வெளியேறும் சக்தியையும் உள் இழுத்து அதன் மூலம் அண்ட சராசரம் கோள்கள் முதலிய சகலமும் அடங்கிய பிரபஞ்சத்தை ஆளும் பிரம்மத்துடன் ஒன்று சேர இணைப்பதே **ஆழ்நிலைத் தியானமாகும்.** ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் பரிபூரண நிலை, எண்ணமற்ற ஆழ்ந்த மௌனத்தில்தான் கைக்கூடும். அந்த நிலையானது இந்திரிய நிக்கிரகத்தைச் செய்து **"சித்த விருத்தியின்"** அடித்தளத்தில் மறைந்து கிடக்கின்ற நம்முடைய ஆன்மிக வளர்ச்சியின் நிலைகளை அறிந்து கொள்வதேயாகும். ஸ்ரீ வித்யா உபாசகர்களின் முக்கியமான இலட்சியமான தத்துவமும் இதுவே.

**ஞான திருஷ்டி**

இது போன்ற ஸ்ரீ வித்தையில் சுவானுபூதி அடைவது என்பது மறைந்து பல காலமாகிறது. மேலும், தற்காலத்தில் **ஸ்ரீ வித்யா** உபசாகர்கள் பெயர் அளவிற்கே இந்தச் சாதனையில் இறங்குகின்றார்கள். உண்மையில் காலத்திற்கு உட்பட்ட நமது தேகத் தத்துவத்தை மீறினால் அன்றி, நம்முடைய தேகத்திற்குள் மறைந்திருக்கும் தெய்வீகத் தன்மைக்கும், சொரூபத்திற்கும், உயிர் ஊட்டுதல் என்பது சாத்தியமாகாது. அதுவே சர்வ வியாபியாக, எங்கும் நிறைந்த பேராற்றலாக இருக்கும் பிரம்மத்தை உணருகின்ற தத்துவத்தின் உச்சியாகும்.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் **தந்திர சாஸ்திரத்தின்** மூலமாக **"மூல கணபதியை"** உபாசித்தார். **"விஞ்ஞான மயத்தில்"** நிலைத்திருக்கும் அறிவைப் பெற்றார். **"ஆனந்த மயம்"** என்பது விஞ்ஞான மயத்தின் பிரதி பலனாகவும் **"ஞான திருஷ்டியைப்"** பெறுகின்ற நிலையுமாகும். அதுவே **மூல பிரக்ருதியைச்** சிருஷ்டிக்கும் தத்துவமாகும்.



# நமது மூளைச் செல்களின் பௌதிக ஆற்றல்

## பெரு மூளையின் செயல்கள் - சகஸ்ராரம்

நாம் புவியிலுள்ள வஸ்துக்களின் மேல் நமது கவனம் செல்லுமாறு பிறந்திருக்கிறோம். ஆனால், அந்தக் கவனத்திற்குள் அடங்கிய நமது புலன்களின் செயல்களுக்குள் அடங்கிய ஒன்றுதான் நம்மை நமது "**ஆத்ம சொருபத்தின்**" தெய்வீகத் தன்மையை அடைய விடாமல் தடுக்கின்றது. அதுவே நமது அடுத்த **பிறவியில்** நமது ஸ்தூல தேகத்தைப் புதிதாகச் செயல்படுத்தக் கூடியது அல்லது இயங்க வைக்கக் கூடிய சக்தியாகும். நமது மனத்திலுள்ள அந்தச் சக்திதான் "**சகஸ்ராரம்**" ஆகும் என்பது தற்காலத்தில் ஒரு சில பேர்களுக்கு மட்டும், அதுவும், ஒரு சிறிய அளவில்தான் தெரிந்து இருக்கிறது.

அவ்விதம் மறு உற்பத்திக்கும் காரணமாயிருக்கும் அந்தச் சக்தியின் ஸ்தூல வடிவம்தான் நமது மூளையாகும். அடுத்த பிறவியிலேயோ அல்லது இப்பிறவியிலேயோ நாம் "**ஞான திருஷ்டியைப்**" பெற்றுப் புதுவிதமாக இயங்கக் கூடிய தன்மைக்கும் காரணமாயிருந்து அதுவே சிறு மூளையின் ஸ்தூல இயக்க வடிவமாயும் இறைவனின் எல்லாமறியும் தன்மையின் மறைப்புமாக இருக்கிறது. உலகில் மற்ற எல்லா ஜீவராசிகளும் இவ்விதம் ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்குச் செல்லும் தெய்வீக உயர்வைப் பெறவில்லை. மூச்சுக் காற்றை உண்டாக்கும் நமது "**பெரு மூளையின் செயல்கள்**" மட்டுமே இவற்றை அடையவும், உணரவும் சாத்தியமாகும். பறவைகள், விலங்குகள் போன்றவை இவ்வகையைச் சேர்ந்தன.

## உள் மூன்று சாஸ்வத நிலை

இவற்றுக்கு இடையே நின்று புத்தியுடனும், தூண்டுதலுடனும் சேர்ந்திருக்கும் தடையாக நிற்பது தேகத்தின் இணைப்பேயாகும். "**வலது நாசி**" வழியாகச் செயல்படும் நமது வலது சுவாசத்தில் ("**சூரியக் கலை**") இருக்கும் நமது உடல் சக்தியோடிருந்து சுவாசத்தோடு தனியாகச் செயல் புரியும்

பெருமூளையின் செல்கள் (Brain Cells) தான் நம்மை அவ்வாறு நம் சக்திகளை மூச்சு மற்றும் ஏனைய சக்தியாக வெளியேறி இழக்கச் செய்கின்றது. நமது உணர்ச்சி மேற்கூறிய இயற்கைக்கு உட்பட்ட மூச்சுக் காற்றினோடு இணையாமல் அடங்கிவிடின் சிறு மூளையானது அதனை மேலும் தீவிரப் படுத்துகின்றது. உடலை விட்டு வெளிநோக்கி நமது சக்தியானது திருத்தப்பட்டு உள்வரும் சக்தியாக மாறி வந்தால்தான் அவ்விதம் இறைவனோடு தெய்வீகச் சக்தியினுள் நாம் சென்று உணரலாம். அந்த விதமாய், நமது உடல் வெளியேறும் சக்திகளை அடக்கி உள்ளிழுக்கும் சமயம் நாம் உணரும் செயல்தான் "அநாகதம்" என்று தாந்தீரீக முறையை விளக்கும் சாஸ்திரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

நமது சிறுமூளையில் உள்ள சக்தியையும் அந்தச் சக்தியானது ஜடப் பொருள்களோடு மட்டுமே நாட்டம் கொண்டுள்ள நமது உடலின் மேனியோடு செயல் புரிவதையும், நமது உறக்கத்தைத் தடுத்துச் செயலறச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு ஜீவராசியின் உடலின் மேலுள்ள தோலில் தாய் கர்ப்பத்தினால் அவை பெற்ற நிலையிலுள்ள முதல் நான்கு அடுக்குகள் மட்டுமே மேற்கூறிய தன்மைகளை உடையவை (The first Four Layers of the outer Skin.) அதற்கு உள் அடங்கியுள்ள மற்ற மூன்று சாஸ்வதமான உறைகளும் தெய்வீகத் தன்மை பொருந்தியதாகும்.

### காய சித்தி – உடலின் உன்தை நிலை

அந்த உள்ளிருக்கும் மூன்று அடுக்குகளும் ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்கு உரிய பிராணனாகவும் அல்லது இறைவனின் ஆன்மிகச் சக்தியாகவும் செயல் புரிகின்றன. அதுவே ஒவ்வொரு ஜீவனுக்கும் உள்ள பிறப்பு வேற்றுமையற்ற ஒவ்வொரு சிருஷ்டியின் இயற்கைத் தத்துவமாகும். பிறவிக்குப் பின் பிறவியாக இடைவிடாது நிகழும் பிறவிச் சக்கரத்திலும் சுயமாக, சாசுவதமாக, நிற்பதற்கான மனிதனின் ஆத்மாவிலுள்ள இந்தச் சாட்சியினை உலகிற்கு எடுத்துரைத்த முதல் மனிதர் அமரகவி சித்தேஸ்வரராவார். ஜாக்கிரதத்திலேயே ஒருவன் அந்த உன்னத நிலையை அடைவானேயானால் இயற்கை அவனுக்கு வஸ்துகளின் ரூபமாகப் போடும் எல்லாத் தடைகளும் மறைந்து, அவனுக்குள் இருக்கும் அவனது சாசுவதமான நுண்ணுடல்

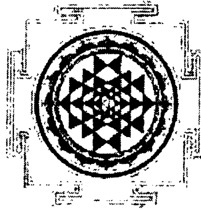
செயல்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு விடுகின்றன. அதுவே, இந்தப் பிறப்பிலேற்பட்ட நமது தேகத்தினுள்ளே சிருஷ்டியின் தத்துவத்தை அல்லது சக்தியை அடக்கி விட்டதற்கு ஒப்பாகும். அதுதான் "**காய சித்தி**" அல்லது ஸ்தூல தேகத்தின் உன்னத நிலையாகும் - பிறப்பு, இறப்பு இவற்றைக் கடந்து நிற்கும் நிலைகளாகும்.

## சிறு மூளை - ஆன்மிக உணர்வு

நமது அறிவிற்கு உடம்பின் உணர்ச்சியை அறிவதற்கும் "**ஸ்பரிசம்**" என்கின்ற தன்மாத்திரை தான் நமது தேகத்தின் மயிர்க்கால்கள் வழியாக நமது சுவாசத்திலிருக்கும், சூட்சும சக்தியை வெளியேற்றி விடுகின்றது. அதனால்தான் நாம் ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்கு உரிய ஆத்ம சக்தியை இழந்து இறைவனை அறியும் அல்லது உணரும் திறனையும் நமது தேகம் இழந்து விடுகின்றது. "**நிராதாரத்தில்**" நமது சித்தம், (புலன்களின் சக்தி போன்றவை) சென்று நிலைத்து நிற்கும் ஒரு சில நொடிகள் மூலமாகத்தான் நாம் நமது தேகத்தினுள் மேற்கூறிய தெய்வீகச் சக்தியினை மீண்டும் பெற இயலும். அவ்வாறு எல்லாச் சலனங்களையும் வென்று "நிராதாரத்தில்" நாம் இருக்கும் நிலை முழுவதும் "**சிறு மூளையானது**" (Cerebellum) நமக்கு இயற்கையின் தடையான சித்தம் மற்றும் புலன்களின் சலனங்களைத் தாண்டிச் சென்றிருக்கும் திறனைத் தருகின்றது. அதுவே நம்முடைய புலன்களின் செயல்களோடு ஏற்படும் "**ஸ்பரிசத்தை**" எதிர்த்து, மீறிச் செல்வதால் கிடைக்கும் "**ஆன்மிக உணர்வு**" ஆகும்.

மண்ணுலகில் மனித உடலின் உள்ளிருக்கும் ஆன்மிக சக்தியின் இருப்பிடமான "**சிறு மூளை**" (Cerebellum – the seat of spiritual power in man) எப்பொழுதும் தியான நிலைக்குள்ளிருக்கும் அமைதியின் உட்பகுதிகளை அறிவதற்கு ஏதுவாகும் அல்லது ஏற்றதாக இருக்கிறது. சிறு மூளையானது ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்த மற்றும் ஸ்பரிசத்தில் புலன்களின் செயல்களுக்குச் சம எதிரான சக்தியும் செயலும் கூடியதாக அமைந்திருக்கிறது. நமது எண்ணமானது ஸ்பரிசத்தை மறுக்கின்ற அளவிற்கு அடங்குமேயானால், பேச்சின் உட்பகுதிகள் (பரம் பொருளின் சர்வ சக்தி படைத்த தன்மை) மீண்டும் வந்து சேரும்.

அச்சமயம் நமது உடலின் உள்ளிருக்கும் வஸ்துக்களில் நாட்டம் கொள்ளும் இந்த ஸ்தூல தேகத்திற்குள் இருக்கும் அணுக்கள் தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்த நிலையில் இருந்தது போல, மீண்டும் இந்த ஸ்தூல தேகத்தை இறைவனின் சக்தியோடு இணைந்து செயல்புரியச் செய்கின்றது. அதுவே இறைவனுடன் கலந்து உணரும்படியான வினாடிகளாகும். மேற்கூறியபடி, உடம்பிலேயே அண்டங்கள் முழுவதையும் அடக்கும்படியான மனிதனின் சக்தியைக் கண்டு பிடிக்கும் அளவிற்கு அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இறைவனுடைய எல்லையில் பரிபூரண அருளினைப் பெற்று இருந்தார்.



# ஸ்ரீ வித்தை உபாசனையில் நம் குறைபாடுகள்

**சௌந்தர்ய லகரியின் "பரா" நிலை:**

புலன்களின் சலனங்களிலுள்ள எண்ண அலைகளின் ஒருங்கிணைந்த திசை திருப்பப்பட்ட போக்கும் அதனுடன் இணைந்து ஜட வஸ்துகளின் மேல் செயல்படும் நமது ஸ்தூல தேகச் செயலும் **சௌந்தர்ய லகரியின்** தத்துவத்தில் அடங்கிய "பரா" என்னும் நிலையாகும்.

**பிரகிருதி ஞானம்:**

சகல அண்டங்களையும் தன்னுள் அடங்கிய நமது தேக நிலைக்கு உரித்தான "**பிரகிருதி ஞானம்**" என்பதை அருளும் சக்தி படைத்த "**மூல கணபதி**"யைத் தாந்திரிக முறையில் வழிபட்டவர் அமரகவி சித்தேஸ்வரரேயாவார். ஜடவஸ்துகளின் தொடர்பு கொண்டு இருக்கும் நமது ஸ்தூல தேக நிலையாகவும், புலன்களின் சலனங்களின் மூலமாகச் சித்த விருத்தியாகவும் இருக்கும் "**திரோதான சக்திதான்**" "பரா **சக்தியாகும்.**" இவை இரண்டும் ஒன்றில் ஒன்று மறைவதில்லை. காரணம் வஸ்துகளிலேயே "**உணர்வு**" அல்லது "**பிரக்ஞை**" சுயமாக இருக்கிறது. அதுவே நமது "உயிரானது" இந்த ஸ்தூல தேகச் செயல்களினால் எண்ணங்களாகவும், புலன்களின் செயல்களாகவும் இருக்கிறது. "**பிரகிருதி ஞானம்**" என்பது உணர்வோடு அல்லது பிரக்ஞையோடு அநாதியான எங்கும் நிறைந்த இறைவனோடு, புலன்கள், "**சித்த விருத்தி**" ஆகியவற்றின் தடைகளைக் கடந்து சென்று கலந்துரையாடுதல் அல்லது பங்கு கொள்ளுதலேயாகும்.

**மன அமைதி**

அதுவே எண்ண ஓட்டத்தை அடக்கி அதை வஸ்துகளின் மீது சென்று லயிக்காமல் தடுத்து, அவ்வாறு முழு மனத்தோடு கொண்ட நிலையில் "ஏற்படும்" ஆன்மிக உணர்வு ஆகும். இறை உணர்விலுள்ள மனிதச் செயல் அதுவேயாகும். மனித வளர்ச்சியின் முடிவும் அதுவே எனலாம்.

மனிதனின் புலன்களின் உணர்வுகளோடு கலந்து அதுகொண்டு அவனை இறை உணர்விலிருந்து தடுக்கும் இயற்கை அல்லது சிருஷ்டித்

தத்துவத்தின் பிடியிலிருந்து ஓரளவு "**மன அமைதியைத்**" தான் நமது முன்னோர்கள் வழி வந்த சடங்குகளின் புனிதத்தன்மை நமக்கு அளிக்க முடியும்.

**பூதாகாசத்தின் எல்லை**

நமது தேகத்திலிருந்து வெளியேறும் மூச்சு மற்றும் இதரச் சக்திகளோடு புரியும் செயல் புலன்களின் சலனங்களினால் உண்டாகும். எண்ணங்களில் ஓட்டத்தைத் தடுத்துத், தனக்குள்ளேயே அதை நிறுத்தும் சமயம், மேற்சொன்ன **மன அமைதியானது இன்னும் உள் நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய கட்டத்தைப்பெறுகின்றது.** இவற்றின் ஒருங்கிணைந்த கூட்டுச் சேர்க்கைதான் "**ஞான திருஷ்டியாகச்**" சென்று முடிவடைகின்றது. அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இந்நிலையில் சித்தி அல்லது பூரணத்துவம் பெற்று இருந்தார்.

அது மேலும் மேலும் வளரக்கூடியது. ஏனெனில், மேற்கொண்டு வருவதுதான் "**ஆன்மிக உணர்வுக்கு**" நுழையும் உரிமையாகும். அதுவே "**பூதாகாசத்தின் எல்லைகளை**" எல்லாம் கடந்து நிற்கக்கூடிய நமது ஸ்தூல தேகத்தின் நிலையாகும்.

அவை "பிரகிருதி ஞானத்தைப்" பெறும் மனத்தின் நிலைகள் அல்லது தளங்களாகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் வந்து மறையும்படியான அதனைப் பெற்று இருக்கிறார். அவ்வித மனத்தின் முன்னேற்ற நிலையில் "நாம் எதை அறிகிறோமோ அதுவாகவே மாறி விடுகின்றோம்." நமக்குள் அனாதியாய் இருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை மறைத்து நம்மைக் காக்கும் சிருஷ்டித் தத்துவம் அதுவே. அதனை நாம் நமது மண்ணுலகத் தேகச் சக்தியோடு இணைக்க அல்லது அத்தோடு அடக்கி வைக்க இயலாது – அதுவே இறைவனின் சிருஷ்டித் தத்துவ அல்லது உயிர்களின் உற்பத்தித் தத்துவமாகும்.

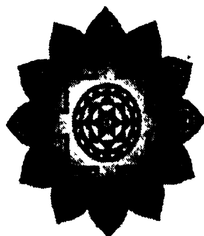
**விண்ணுலக வளர்ச்சி**

அவ்வித உன்னத மனநிலைக்கு உரிய வளர்ச்சியின் உச்ச நிலைதான் அவ்வாறு இறைவனுடன் "உணர்வோடு கூடிய" நிலையில் கலந்துரையாடுதல் ஆகும். இறைவனுடன் ஆத்மார்த்த சம்பந்தத்திற்கு ஏதுவாக இருக்கும் மனிதனின் கிடைப்பதற்கரிய உரிமையான "**அனுக்கிரகச் சித்தம்**" என்ற இறைவனின் அருளாகும். அவை இறைவனுடன் கலந்திருக்கும் அருள்

வடிவமான சில நொடிகளாகும். உபநிஷத்து ஏற்பட்ட காலத்துச் சான்றோர்கள் அவ்வித நிலைக்கு இறையருளுடன் சென்று இயற்கையின் பிரம்மாண்டத்தின் செயல் முறைகளைக் கண்டறிந்தனர். தற்சமயம் அதே நிலையில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் சென்று மனிதனின் தேகத்தில் விண்ணுலக வளர்ச்சியினைப் பூரணமாக அறியும் படியாக இறையருள் துணை புரிந்து இருக்கிறது.

அமர வாக்கு

பூமியில் மனிதனின் தேகாதீதமான நிலையும், மனத்தில் உள்ள பேச்சின் ஓட்டமும் ஒன்றேயாகும். அதுவே இந்திரியச் சலனங்களை வென்று இறைவனோடு செயல் புரிந்து தொடர்பு கொள்ளும் நமது ஸ்தூல தேகத்தின் கண் உள்ள செயல்களின் வழியாகச் செயல் புரியும் நமது "உணர்வேயாகும்." அவ்விதச் செயலால் நமது எண்ணமானது "**ஆன்மிக உணர்வாக**" மாறி விடுகின்றது. அதன் தெய்வீகத் தன்மை (Occult Powers) அல்லது சக்தியே "**ஞான திருஷ்டி**" எனப்படும். அதற்குரிய ஒரு குரலானது நமது கண் பார்வையின் ஆழத்திலிருக்கிறது. மேலும், அந்தத் தெய்வீகக் குரல், நமது விழி அலைகள் பேச்சின் வெளி ஓட்டத்தைத் தடுத்து, அதனை நமது உடலோடு இணைக்கும் பொழுது வெளிப்படுகின்றது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் ஒவ்வொரு வார்த்தையோடு கூடிய அந்த இறையருளினுள் இருக்கும் குரல் அதுவே. யாருமறியா இறைவன் குரலை ஆன்மிக வழியில் கேட்கக்கூடிய நிலைக்குள் ஒலிக்கும் "அமர வாக்கு" அதுவே. இறைவனை உணரும் நெறியில் மனிதனின் செயலைப் பொருத்து அத்துணை இருக்கின்றது. அதுவே நமக்குள் சாசுவதமாக இருக்கும் நமது சொரூபமாகும்.



# விண்வெளி வீரர்கள் சாதனையும் அவற்றை மீறும் தன்னிறைவு யோகப் பயிற்சியின் வெற்றியும்

### சிதாகாசம்

விண் வெளியில் விண்வெளி வீரர்களின் சாதனையானது நமது ஸ்தூல தேகத்தின் இரத்த ஓட்டத்துடன் செயல் புரியும் கால, நேர தத்துவத்திற்குட்பட்ட நமது சுவாசத்தை அதோ முக ஈர்ப்பு சக்தியினைக் கடந்து செல்ல வைக்க இயலாது. ஆனால், அவ்வித "அதோமுக சுவாசமானது" தடுக்கப்பட்டு வெளியேறாமலிருக்க எண்ணங்களின் இடையே ஓர் அமைதியான நிலை ஒன்று உண்டு. ("குண்டலி" எனப்படுவது உண்மையில் கீழ்நோக்கு ஈர்ப்பதைத் தாண்டி, 'மேல் நோக்கி' மாறும் நமது சுவாசமே). அதை நமது தேகமானது அடைந்து விட்டால் அதுவே நமது தேகத்திற்கு உள்ளடக்கிய சாசுவதமான உண்மைத்தத்துவத்தின் துணை கொண்டு ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் பல நிலைகளைக் கடந்து செல்வதற்கான சக்தியைத் தரும். அதுவே காலத்தைக் கடந்த தத்துவத்தோடு கூடிய நமது ஸ்தூல தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் கடைசி மூன்று உள்ளுறைகளாகும். 'சிதாகாசம்' எனப்படும் நமது "**உணர்வு**" குடிகொண்டிருக்கும் இடமாகும்.

### பிராணச் சக்தி

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் "சித்த விருத்தி நிரோதத்திலும்", "புலனடக்கத்திலும்" நன்கு சித்தி பெற்று, அதுகொண்டு நமது தேகத்தின்று வெளியேறும் "பிராணச் சக்தியினைத்" தடுத்து உள்நோக்கு முகமாகத் திசை திருப்புவதில் வெற்றி கண்டவர். அதுவே குண்டலியாகும். மேற் சொன்னவிதமாகத் தேகத்தின் அணுக்கள் இப்பொழுது மீண்டும் தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்தது போன்ற சாசுவதமான தெய்வீக அமைப்பு கொண்டதாகப் புதிதாக உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விட்டது. அதுவே ஆகாயத்தின் நான்காவது நிலையிலுள்ள சிருஷ்டி சக்தியோடு ஏற்றவாறு ஜீவன் ஒன்றி விடுதலாகும் – அதுவே எல்லாம் வல்ல இறைவன் எனப்படுவது.

### விண்வெளி வீரர்கள்

விண்வெளியில் விண்வெளி வீரர்கள் தாங்களாகவே தங்கள் சுய முயற்சியின் உதவியால் மட்டுமே இயங்குவதில்லை. ஆனால், விஞ்ஞானக்

கருவிகளின் துணையால் பெற்ற தங்கள் சுய நினைவுடன்தான் தங்கள் ஆராய்ச்சியில் பங்கு கொள்கின்றார்கள். நன்கு ஆன்மிக வளர்ச்சி பெற்ற யோகிகள் அவ்விதம் இயற்கையோடு ஆராயும் மற்றும் செயல்படும் திறனைத் தங்களுக்குள்ளாகவே பெற்று விடுகின்றார்கள். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அதுபோன்ற யோகிகளில் ஒருவராவார்.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் சாதனையால், வருங்கால மனித தேகத்தில் உள்ள தத்துவத்தினை மேன்மேலும் அறிந்து உணரும். அதுவே விண்வெளியில் நடத்தப்படும் விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் எட்டாத யோகத்தின் சவால்களாகும். இந்நாள்களில் நமது மூச்சின் "**வெளியேறும், உள்வரும்**" இரண்டு செயல்களின் இடையே சரிசம நிலையை உண்டாக்க முயலுவதேயாகும். அவ்வித முயற்சி கைகூடிய பிறகு, அடுத்து வரும் போரானது "**பிரத்தியாஹாரம்**" (அல்லது) சுயபூரணத்துவமும் ஆகாயத்தின் இரட்டைப் பிறவிகளாய் எப்பொழுதும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரும் புதிருமாகச் செயல்படும் இவை (மூச்சு) இரண்டின் இணைந்த செயல்களாகவும் இருக்கும் நிலைதான். அது போன்று இரண்டு மூச்சும் ஒன்று சேர்ந்தாலொழிய "**ஊர்த்துவ முக மூச்சானது**" ஏற்படாது. அப்படி அவை ஒன்று சேரும் நிலை சித்தியாகும் வரையில் உள்ள கட்டங்களில் சிதாகாசத்திலுள்ள (சர்வக்ஞத்துவ – எல்லாமறியும் பேரறிவு) அலைகள் "**ஞான திருஷ்டியாக**" உணரப்படும்.

பிரணவாகாச சித்தி

அதுதான் "பிரணவாகாச சித்தி." அதுவே நமது தேகமானது புதுப்பிக்கப்பட்டு பிரணவாகாசத்தில் இருக்கும் படியான புதிய சக்தியைப் பெறுவதேயாகும் – நான்காம் நிலையில் இருக்கக் கூடிய தன்மையை இத்தேகம் பெற்ற பின் புலன்களின் சலனங்களை அறவே கடந்து செல்லும் திறமையைப் பெற்று விடுகிறது.

அவ்வாறு பூதாகாசத்தை ("**சித்த விருத்தியிலுள்ள தன் மாத்திரைகளைத்**") தாண்டி யாருமறியாத இறைவனின் தெய்வீக அறிவைப் பெறமுடியும். "தபசின் இரகசியம்" என்னும் இரண்டாவது நூலானது மேற்சொன்ன உன்னத நிலையில் தோன்றியது மட்டுமின்றி இக்காலத்தில் அவ்விதம் மனிதன் அடையக் கூடிய ஆன்மிக வளர்ச்சியின் சிகரமான அந்நிலை இடைக் காலத்தில் மறைந்து விட்டது என்பதையும் காட்டுகிறது.

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் **எண்ணமற்ற மௌனத்தில்** இருக்கும்படியான சாதனையில் வெற்றி கொண்டு அவ்விதமாய்த் தனக்குள்ளே ஏற்பட்ட முழுமையான மௌன நிலையில் தேகத்தினின்று வெளிச் செல்லும் பிராணச் சக்தியின் பாதிப்புகளை வென்ற நிலையினை எய்தியுள்ளார். அதுபோல நமது ஸ்தூல தேகத்தின் சுவாசத்தின் மூலம் வெளியேறும் "**பிராணச் சக்தியை**" திருப்பி உள்வரும் சக்தியோடு ("**சூரியக் கலை**") இணைத்துப் பூரணத்துவத்தை அடைவது என்பது மிகவும் எளிதில் கைக்கூட அரிதான செயலே ஆகும்.

**திரோதான சக்தி**

ஜாக்கிரதத்தில் (விழிப்பு நிலையில்) நாம் சிக்கியிருக்கும் இயற்கைச் சக்திகளைப் பற்றி இந்த அளவிற்கு விளக்கம் தந்திருக்கும் முதல் மனிதர், இந்த நவீன விஞ்ஞானக் காலத்தில் அமரகவி சித்தேஸ்வரரேயாவார். நமக்குப் புலப்படாத இந்த இயற்கைத் தத்துவத்தின் மறைவிலிருக்கும் பகுதிதான் நாம் நமது உறக்கத்தில் காணும் நிலையாகும். ("**மனதடங்கிய நிலை**" அல்லது **தமசு** எனப்படும்.) எங்கும் நிறைந்த இறைவனை அறியும் உணர்வுக்கு வழிகாட்டும் மேற்சொன்ன இயற்கைத் தத்துவத்தினை அறிந்து வெல்லும் நிலை, சித்த விருத்தியால் ஏற்படும் புலன்களின் சலனங்கள் காரணமாக நமக்குச் சித்தியாவதில்லை. மேலும், "**தவத்தின் குறிக்கோள்**" அதனை அவ்வப்போது தேகாதீதமான நிலையில் சேர்ந்து, படிப்படியாகப் பெறுவதேயாகும் – பிரணவாகாசம் நன்கு ஆன்மிக வளர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு அந்நிலை இறைவனோடு கலந்திருக்கும் அறிவாகும், அதுவே "**அநுக்கிரகச் சித்தம்**" எனப்படும். அதுவே ஆன்மிக வளர்ச்சி குறைவாக உள்ளோர்க்கு மதியை மயக்கும் ஆனந்த நிலையாகவும் மாறிவிடுகின்றது. **திரோதான சக்தி** என்பது செடி, கொடி, மரம், பறவை, விலங்கு, மனிதன் ஆகியவற்றைக் கொண்ட இந்தப் பிரமாண்டமாக இருந்து கொண்டு நம்மை மயக்கும் "**மாயை.**" அதை மீறுவதே யோகமாகும்.



# உடம்பின் தத்துவத்தைஉணரும் வழி முறை

(ஓர் ஊடுருவும் விசாரம்)

## நீயே உனது தேகத் தத்துவத்தை அறிந்து கொள்

இறைவன் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இரண்டு பழைய கிரந்தங்களை முன்னர் எழுதினார். அவற்றின் சுருக்கமாகவும் ஆனால் சமர்ப்பிக்கும் விதத்தில் அவையிரண்டினின்றும் மாறுபட்டுள்ள இந்த மூன்றாவது கிரந்தம் ஏற்படும் வகையில் அருளியிருக்கின்றார்.

முதல் கிரந்தம் – **நிஜானந்த போதம்**

(தேகத் தத்துவத்தின் மர்மம்)

இரண்டாவது கிரந்தம் – **தபசின் ரகசியம்,**

மூன்றாவதான இந்த "**நீயே உனது தேகத் தத்துவத்தை அறிந்து கொள்**" (To Know Theyself in the Physical) என்பது வஸ்துகளின்பால் செல்லும் நமது உயிர் நிலையும், அதில் உள்ளடங்கியிருக்கும் இறைவனுடன் சேரும் நமது சக்தியுமான இவைபற்றிய கடும் ஆராய்ச்சிகளாகும். நோபல் பரிசு பெறத் தகுதி பெற்ற எவரும், மேதைகளும் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் சொன்னது போன்று இதுவரை ஆராய்ந்து சொல்லவில்லை.

## ஸ்ரீ வித்தையின் பெருமை

இந்தக் கிரந்தமானது வெறும் பண்டிதர்கள் தங்கள் சிற்றறிவினால் விளக்கும் நம்முடைய முன்னோர்களின் பழைமையான ஞானமன்று. மாறாகப், பெரும் ஆராய்ச்சிக் கேற்ற ஒன்றாகும். தற்காலத்தில் உள்ள சுவாமிகள் (அல்லது) மதகுருக்கள் பொதுவாக மேற்சொன்ன பண்டிதர்களைப் போலவே எந்தவித மாறுபாடுமின்றி இருக்கின்றார்கள். காரணம் அவர்கள் "**நிராதாரத்திலுள்ள**" எல்லாம் வல்ல இறைவனின் புலன்களுக்கு அப்பாலுள்ள மகா சக்தியினைத் தங்களுக்குள் மீண்டும் பெற்று விட்ட உரிமைகளை உடையவர்கள் அல்லர். அதாவது தேகச் சலனங்களின் காரணமாக உடலிலிருந்து வெளியேறும் சக்தியினை உள்ளிழுக்கும் சக்தியால் தடுத்து வெல்வதேயாகும். அவ்வித வெளியேறும் சக்தியின் இழப்பின் மூலம்

நமது உடல் இறைவனின் சக்தி உடன் சேர்த்து இயங்கும் தன்மையை விட்டு வெகு தூரம் விலக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதுவே இறப்பிலும் அழியாமல் நமது தேகத்தை விட்டு இன்னொரு தேகத்தில் புகும் நமது உள்ளிழுக்கும் சக்தி எனப்படும். அவ்விதம் நாம் ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்குத் தகுந்தவாறு நமது உடல் நிலையை மாற்றியமைக்கும் தன்மையிலிருந்து தடுக்கப்படுகின்றோம். **(ஜாக்கிரதத்தில்)** விழிப்பு நிலையில் ஏற்படும் நமது அவஸ்தையினை வென்று அல்லது தாண்டிச் செல்லும் படியான **"ஸ்ரீ வித்தையின்"** பெருமையை அது தற்காலத்தில் இழந்து விட்டது.

விநோதமான அல்லது புரியாத குரல்

நமது தேகத்தின்று வெளியேறி விரயமாகும் சக்தியையும், அதனால் அதனுடன் விழிப்பு நிலையில் நமக்கு புலன்களின் செயல் மூலமாக ஏற்படும் சித்த விருத்தியையும் தாண்டிச் செல்லும்படியான நமது உள்ளிழுக்கும் சக்தி ஒன்று நமது தேகத்திற்குள் இருக்கின்றது. எண்ணத்தை அடக்கி அது கொண்டு எண்ணத்தினால் எற்படும் காலம் இடம் இவற்றுக்கு உட்பட்ட சுவாச நிலையோடு ஏற்படும் பாதிப்பையும் தடுத்து நிறுத்தினால் செயலற்று இருக்கும் இறைவனின் நிலையை அடைவதற்கான வழி மீண்டும் செயல்படும். மனம் மற்றும் புலன்கள் இவற்றின் செயல்கள் மேற்கூறியவாறு மாற்றி அமைக்கப்படுவதுதான் **"ஞான திருஷ்டிக்கு"** வழிகாட்டும். அதுவே ஸ்ரீ வித்தையில் இன்று எவரிடமும் காணப்படாத ஒரு தொடர்பாகும்.

வேத காலத்தில் காண்பதுபோல் **"சுவானுபூதியில்"** இறைவனைத் தேடும் நிலை மறைந்து இன்று எவரிடமும் அது காணப்படுவதில்லை என்பது அறிந்ததே. அவ்விடத்தில் தான் இறைவனின் **"தெய்வீகக் காட்சி"** அல்லது **(ஞான திருஷ்டி)** நமது விழிப்பில் உள்ள உணர்வில் தோன்றும். மேலும், அவ்விதம் மனத்தில் அக் காட்சியினைக் கண்டு கொண்டதுதான் அமரகவி சித்தேஸ்வரருடைய சாதனையின் சித்தியின் விசேஷத் தன்மையாகும். அவ்விதம் செய்யும் சாதனையின் முடிவில் நமது ஆராய்ச்சியில் தெய்வீகத் தொடர்பை நாம் தரிசிக்கும் தன்மை நமது பேச்சின் ஓட்டத்தோடு இணைந்து ஒன்றுபடும்பொழுது இதுவரை கண்டறியாத ஒரு **"விநோதமான அல்லது புரியாத குரல்"** நமது புலன்களின் உணர்விற்கு அப்பாற்பட்ட "கேட்கும்" தன்மையில் மெதுவாக நுழைகின்றது.

## நமது ஆத்ம தொடர்பு

"**சுழு முனை**" என்பது புலன்கள் மற்றும் எண்ணச் சலனங்களுடன் உள்ள நமது போராட்டம் மட்டுமின்றி "**ஸ்ரீ வித்தையின்**" குறிக்கோளாகும். அந்த எல்லா ஆராய்ச்சியும் இப்பொழுது அமரகவி சித்தேஸ்வரரிடம் உள்ளது. சலனமின்றிப் பாதுகாப்போடு இருந்து, நினைத்த மாத்திரத்தில் அதனை அவர் தன் வசம் கொணர்ந்து "**நிர்வாண**" நிலையின் ஆழ்நிலைத் தியான நிலைக்குள் செல்லும் அளவிற்குப் பாதுகாக்கப்பட்டு இருக்கிறது. பகலில் இருக்கும் நமது தேகச் சலனங்கள் அல்லது செயல்களை அல்லது உயிரின் அனலினை வென்று தன்வசப் படுத்துவதன் மூலம் மேற் சொன்ன பெருமையானது நம்மிடம் வந்து சேரும்.

ஆழ்நிலைத் தியான யோகத்தில் நன்கு உயர்ந்த பெரியோர்களுக்கு அருள் புரிந்த இறைவனின் அவ்விதச் சாத்தியமான வார்த்தைகளைக் கேட்கும்படியான நிலையாக இறைவனோடு உள்ள "**நமது ஆத்ம தொடர்பு**" மாறும் பொழுது ஏற்படும் ஆண்டவனின் திருவாக்குதான் மேற்கூறிய வார்த்தைகள் ஆகும். அதுவே மனித உணர்வில் கலந்திருக்கும் "**அநுக்கிரகச் சக்தி**" எனப்படும். மேலும் அந்த மன உணர்வுதான் தெய்வீகமாகும். நமது சுவாசமானது, தேகத்தில் "**இடா, பிங்கலை**" என்ற நாடிகளால் நமது உணர்வோடு கலந்து நிற்கும் உரிமையைச் சென்று அடைந்தாலொழிய மேற்சொன்ன அனுக்கிரகச் சக்தி சாத்தியமில்லை. அந்த மன விழிப்புணர்ச்சியைத்தான் **அத்வைதம்** உணர்த்துகின்றது. அந்த விதமாக எல்லாம் வல்ல இறைவனோடு கலந்துணர்ந்து நிற்கும் நிலைக்கு அடிக்கடி செல்லும்படியான உரிமை அமரகவி சித்தேஸ்வரரிடம் இருந்தது. மேலும் இறைவனுடன் "**ஐக்கிய பாவத்தோடு**" கூடிய நிலையில் சில விநாடிகள்தான் இந்த சிரஞ்ஜீவியான தன்மை தானாகவே அருளப்பட்டது.

## அகார ஒலி

"**அகார ஒலி**" அல்லது இறைவனின் ஆன்மிக சக்திதான் "**காளிதாசன்**" "**மூகக்கவி**" போன்ற மகான்களுக்கு ஏற்பட்ட ஆன்மிக ஞானத்தையும் கவித்திறனையும், பெறுவதற்குத் தேவையான புலன்களின் உதவியின்றித் தோன்றும் தெய்வீக அருளைத் தருகின்றது. **வேத வியாசரின்** நிலை சற்று மாறுபட்டதாகும். காரணம் புலன்களை வென்று இறைவனின் தெய்வீகச் சக்தியோடு இணைந்திருக்கும் நிலைக்கு அவரால் யோக

மார்க்கத்தில் செல்ல முடிந்தது. அவ்விதம் சென்றுதான் காலகதியில் சகல பிரமாண்டத்திற்கும் ஆதாரமாயிருக்கும் இயற்கையின் அண்ட சராசரங்களின் விதிமுறைகளைக் கண்டறிந்தார். அவரைப் போன்றவர்கள் இறைவனோடு, மேற்கூறிய இறைவனைத் தேடும் மாபெரும் முயற்சிக்கு அடிப்படையான "**சுவானுபூதியில்**" கலந்திருக்கும் அல்லது இறைவனையே தன்னுள் கொண்டிருக்கும் பெரியோர்களாவர்.

**சோடசக் கலை**

எண்ணமற்ற அமைதியின் சலனமற்ற நொடிப் பொழுதுகளில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய வழிகள் எல்லாவற்றிலும் செல்லும் திறன் படைத்தவர். "**பூத சிருஷ்டி**"யின் சாசுவதமற்ற அம்சமான நமது வெளியேறும் மூச்சினை நமது தேகமானது வென்று அடக்கும் சமயம், மேற்கூறிய உன்னத மனநிலைகள் ஒன்றுக்குப்பின் ஒன்றாக நமது சாதாரண விழிப்பு நிலையிலேயே (ஜாக்கிரத அவஸ்தை) வந்து இணைந்துவிடும். அதுவே "**பிரம்ம நிஷ்டையில்**" உள்ள எல்லா புலன்களின் சலனங்களைத் தாண்டி மீறிய அந்த நொடிப் பொழுதுகளில் நமது தேகத்தின் நிலஉலக இயக்கத்திலேயே நமது நித்தியமான சொரூபம் சேர்ந்து அதனை இயக்குவதுதான்.

மேலும், அதுவே நமது ஆன்மிக உணர்வானது மனத்தின் மிகவும் ஆழமான "**அந்தர் முகமான ஸ்திதியில்**" நம்முள் இருக்கும் "**தெய்வீகக் குரலாக**" மாற்றப்படுவதேயாகும். அங்கு வெளியில் உள்ள சப்தங்களை நாம் கேட்கும் சக்தியும், நம்முடைய பார்வை அலைகளும் பக்குவமாகச் செயல்படும். "**பேசும் சக்தி**" நமது கண் பார்வையின் அலைகளோடு ஒன்றுபட்டு இணைந்து விடும் வரை மேற்கூறியவை சாத்தியமாகாது. அதுவே தெய்வீக மனிதனின் தன்மையோடு இணைந்து அதன் வடிவமாக வளர்ந்து மாறி விடுவதேயாகும். மனித வாழ்க்கையின் ஜீவித இரகசியங்களின் வாழ்வின் ஆழ்ந்த உண்மைகளையும் உயர்ந்த பெருமைகளையும் அறிந்து கொள்ளத் தேவையான ஒரே வழி "**சோடசக் கலை**" எனப்படும் மேற்கூறிய சாதனை வழி முறையே மிகச் சிறந்த மார்க்கமாகும்.

**தவத்தின் முடிவு**

அவ்வாறு சாதனை சித்தியினால், நமது தேக தத்துவமானது நாம் தாய் கர்ப்பத்திலிருந்த போது கண்ட நிலைக்குச் சென்று கடந்து, ஆழ்நிலைத்

தியானத்திலுள்ள நமது கூடு விட்டுக் கூடு பாயும் திறனை, சக்தியினை நமது தேக இயக்க முறைக்குள் அல்லது நமது ஆதிக்கத்தின்கீழ் கொண்டு வந்து விடுகிறது. அவ்விதம் எல்லாம் வல்ல இறைவனை அவன் தன் சக்தியை நமது ஸ்தூல தேகத்தினுள் கொணர்ந்து அதனைத் தரிக்கும் சக்தியான மற்றும் அண்டங்களை ஆளும் திறன் கொண்ட நமது உயிரின் ஒருவிதத் தெய்வீகச் சக்தியை மீண்டும் நாம் பெறுவதுதான் நிர்வாண நிலைக்கு நாம் செல்லும் நிலைகளாகும். அந்நிலை நமக்குச் சித்தியாகி விடுமாயின் நம் உயிரை நிழல் போல் தொடரும் மரணத்தின் கோரமான பிடியில் இருந்து தப்பித்து, நாம் விரும்புவது போல் இன்னோர் உடலில் நினைத்த மாத்திரத்தில் புகுந்து கொள்ளும் சாமர்த்தியம் பெறுகின்றது. அதுவே நமது மனித இயற்கையின் "சிரஞ்சீவி" தன்மையை நாம் அடைந்துவிடுதலும் ஜீவன் முக்தியும், சிரஞ்சீவி என்ற நிலையுமாகும். "தவத்தின் முடிவு" அவ்விதமான நமது "மனுஷத் தன்மையை" யோகத்தின் மூலம் தேடிக் கண்டு கொள்வதுதான்.

சொரூப சித்தி

பேராசிரியர் திரு. சேஷாத்திரி அவர்கள் "தபசின் ரகசியம்" என்ற கிரந்தத்திற்கு அளித்த முன்னுரையில் அவர் கண்ட உண்மைகள் இங்குக் குறிப்பிடத்தகுந்தவை.

ஆழ்நிலைத் தியானத்தை அடைவது மட்டுமன்றி அதன் சக்தியை நம்முடைய தேக அமைப்பினுள் கொண்டு வந்து முன்னேறுவது என்ற அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் குறிக்கோள்கள். நமது ஸ்தூல தேகத்தின் அமைப்பிற்கும், இகலோகத்தில் நாம் உயிரோடு இருப்பதற்கு ஒரு புதுமையான உயர்ந்த அர்த்தத்தையும், நோக்கத்தையும் அவை அளிக்கின்றன. இறை உணர்வான "சொரூப சித்தி" என்ற முறையில் வேதாந்தக் கருத்துகளையும் கொள்கைகளையும் குறிப்பாக இறை உணர்வாக விளங்கும் "சொரூப சித்தி" என்பதனை மாற்றியமைக்க வேண்டிய திடமான நம்பிக்கையை அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் குறிக்கோள் விளக்குகிறது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் ஆழ்நிலைத் தியான யோகமானது வெறும் தன்னைத் தான் உணரும் தன்மையை மட்டுமன்றிச் சகல அண்டத்தையும் தன்னுள் அடக்கும் பூரணத்துவம் கொண்ட ஓர் உணருதலாக இருக்கக் கூடிய, ஒரு புனிதத் தன்மையை அடைய வேண்டியதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

### ஞான திருஷ்டி

மேற் சொன்னபடி எல்லாச் சலனமற்ற ஸ்திரமான நிலையான பரமாத்மாவின் அருளும் வழிகாட்டுதலும் சென்று அமைகிறது. அதுவே நமது உயிரானது "நான்" என்ற அகங்காரத் தத்துவமாகிய தடையை மீறிச் சகல பிரம்மாண்டத்தையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிற சக்தியோடு ஒருங்கிணைக்கிறது. அச்சமயம், இறையுணர்விலிருந்து தோன்றிக் கேட்கும் சக்திக்கும் மட்டுமே பவித்திரமாய் அர்ப்பணிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆன்மிக ஞானத்தில் சில நொடியில் அனுபவிப்பதால் நமது உணர்வில் அப்போது கலந்து நிற்பது "**அருள் சக்தி**"யாகும். அந்நிலை எய்திய பின் "**ஞான திருஷ்டி**" என்பது நமது சித்தத்தில் ஏற்பட்டது அல்ல. மாறாகப் பிரம்மத்தின் ஆன்மிகச் சிகரத்தில் குடி கொண்டிருக்கும் அந்நிலையறியும்படி ஏற்படும் நமது விழிப்புத் தான், உண்மையில் ஸ்ரீ வித்தையின் சிகரமான "பரா" என்பதாகும். வேதங்களும் உபநிஷத்துகளும் அவ்வாறு அந்நிலையில்தான் தோன்றின. மேற்சொன்ன அந்த நிலைக்குக் கடினமாக முன்னேறிச் சென்றடைந்த போதுதான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது இரண்டாவது கிரந்தமான "**தபசின் இரகசியம்**" இயற்றினார். **அத்வைத ஞானத்தை** நமது ஆழ்நிலைத் தியானம்தான் நமது அனுபவத்துடன் இணைக்கிறது.

### பிரம்ம விசாரம்:

மேற்கூறிய **அத்வைத ஞானம்** "**பிரம்ம விசாரம்**" செய்தியின் பலனாக வெறும் ஏட்டளவில் உள்ள கருத்தாகிவிடும். இந்த நவீனக் காலத்தில் "**ஸ்ரீ வித்தையில்**" தேர்ச்சி பெற்றவர்களிடம் கூட இப்படிப்பட்ட சித்தி இன்று எங்கு இருக்கிறது? அவர்கள் தங்கள் பார்வை அலைகளைத் தடுத்து அவற்றை மீறிச் செல்ல இயலாமல் மேலும் அவற்றைத் தாண்டிச் சென்று நிற்கும் போராட்டத்தை எதிர்க்க முடியாமலும் இருக்கின்றனர். சித்த விருத்தியினுள் மறைந்திருக்கும் எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் ஆன்மீக சக்தியைக் கண்டு உணர்ந்து, அதனை விவரிக்கும் திறனும், அதுகொண்டு உபநிஷத்துகளின் தத்துவத்தை அலசி ஆராய்ந்து அவற்றின் புதுமையான கருத்துகளை (இதுவரை எவரும் சொல்லாத ஆனால் அமரகவியினுள் இருந்தது போன்ற ஆன்மிகச் சக்தியினால் சொல்லப்பட்ட) அதாவது நமது தேகத்தின் வெளிநோக்குச்

சலனங்களை அல்லது பிரக்ருதியின் சாசுவதமற்ற பகுதியை – வெளிப்படுத்தும் திறன் மேற்சொன்ன ஸ்ரீ வித்தையில் மிகவும் தேர்ச்சிப் பெற்றவர்களிடம் கூடக் காணப்படுவதில்லை.

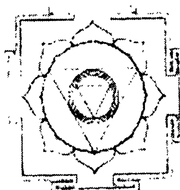
மேற்சொன்ன தேகச் சலனம் மற்றும் பிரக்ருதியின் நிலையற்ற பகுதியோடு இங்கு நாம் மிகவும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றோம். காரணம் இவைதான் நம்முடைய நிலையற்ற தெய்வீகத் தன்மையை அடையும் வழிகளை மீண்டும் உயிர் பெறச் செய்ய வேண்டிய நிலை நம்மிடம் இருக்கிறது. அதாவது, இயற்கையிலுள்ள இறைவனின் சமமான நிலையில் உள்ளது போன்று ஒரு திவ்விய "ஆத்ம சக்தி" நம்முள் குடிகொண்டு உள்ளது. சிருஷ்டியின் முக்கிய அம்சம் நமது உடலில் வெளியேறும் **பிராணச் சக்தியைத்** தடுத்து மீண்டும் நமது உடம்பினுள் திருப்பும் போராட்டத்தில் உள்ள சக்திதான். அதுவே இந்திரியங்களாக மாறிச் செயல் புரியும் நமது சித்தத்தை ஒருமைப்படுத்தி "ஆழ்நிலைத் தியானத்தினுள்" செல்ல வேண்டிய நிலையாகும். மனிதனின் செயல்களில் ஏற்படும் இந்த வெற்றிதான் "**சௌந்தர்ய லஹரி**"யின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

பவித்திரமான தெய்வ வாக்கு

"பகவத் கீதையின்" அடிப்படைத் தத்துவம் இந்த வெற்றியினை மனிதன் தன் செயல்களின் மூலம் அடைவது தான். மேற்சொன்ன ஆன்மிக வழியில் ஏறிச் செல்லும் நடைமுறைக்கு உதவும் வழிகளைத் தன்னுடைய சுய அனுபவத்தில் அவற்றின் முழுமையை பெற்ற விதத்தினை வெளிப்படுத்தும் திறன் இப்போது அமரகவி சித்தேஸ்வரரிடம் உள்ளது. பகவத் கீதையின் முக்கிய ஆதாரமே தெய்வீகக் காட்சிக்குக் காரணமாயிருக்கும் "பவித்திரமான தெய்வ வாக்குத்" தான். (**கிருஷ்ண – அர்ச்சுன சம்வாதத்தினோடு** ஒன்றாய் உள்ளது.) மேலும் அந்தத் தெய்வ வாக்கானது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் சுய முயற்சியில் கேட்கக் கூடியதாகும். இந்நாள்களில் எல்லாத் தந்திர சாஸ்திரம் கற்றவர்களிடமும்கூட இந்த "விசாரம்" பற்றிய உண்மையான, சரியான ஞானம் கிடையாது.

**கிருஷ்ணன்** என்பது மனிதனுக்குள்ளிருக்கும் "**ஆன்மிக உணர்வையும்**" மேலும் உண்மையில் நமக்குள் பாய்ந்து பரவி நிற்கும் தெய்வீகச் சக்தியின் அளவிற்கேற்ப அந்தர் முகத்தில் நமது ஆன்மிகத்தை நாம் உணரும்

திறமையைக் குறிக்கும். "**அர்ச்சுனன்**" என்பது நமது மனத்தோடு கூட புலன்களின் செயல்கள் அறிவோடு கலந்து நமக்கு உணர்த்தும் உணர்வுதான். இதுவே பகவத் கீதையின் சாராம்சமாகும்.



# சோவியத் விஞ்ஞானம் கண்டறிந்த "ஆகாயம்" அல்லது சூட்சும சரீரம்

(மனிதன் பெற்றுள்ள இரண்டு உடல்கள்)

## சூட்சும சரீரம்

மனிதனின் ஸ்தூல சரீரத்தைச் சுற்றி அவனது "**சூட்சும சரீரம்**" இருக்கின்றது என்ற நமது பாரத நாட்டு யோக சாஸ்திரத்தின் நம்பிக்கை சோவியத் நாட்டு விஞ்ஞானிகளால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமன்றி மேற் சொன்ன சூட்சும சரீரம் "கிரிலியன்" புகைப்பட முறையில் (Kirlian Photograpic Effect) படம் பிடிக்கப்பட்டும் இருக்கின்றது. அமெரிக்கா மற்றும் சோவியத் மனோ தத்துவ மேதைகள் கண்டறிந்த ஸ்தூல மற்றும் சூட்சும சரீர உண்மைகளைப் பற்றிச் சிறிது விளக்கமாகக் காண்போம்.

## "கிறிலியன்" (காமறாப்) படப்பிடிப்பு

யோக சாஸ்திரப்படி நமது **பிராணன்** என்பது மின்னோட்டம் மிக்க காந்த ஒளிக்கு அப்பாற்பட்டதுமாகும். அது நமது உடலில் சூட்சும இணைப்பாயிருந்து அல்லது சூட்சும சக்தியினை இழுத்து நமக்களிக்கும் கருவியாகவும் கலந்துள்ளது. நமது விஞ்ஞானம் கண்ட மற்ற இயற்கைச் சக்திகளின் அமைப்பிற்கும். அண்டங்களைப் பற்றி அறியும் ஞானத்தை எங்கும் நிறைந்த ஜீவ சக்தியை நமக்களிக்கும் ஒரு சூட்சும இணைப்பு அல்லது அந்த **ஜீவ சக்தியை** இழுத்து நமக்கு அளிக்கும் ஒரு கருவியாக நமது உடலில் அமைந்திருக்கிறது. மேற்கூறிய பிராணச் சக்தியை நாம் நமது யோகச் சாதனையின் மூலம் தாண்டி விடுவோமானால் அது நமது 'அறிவை' நமது உணர்வின் உயரிய நிலைகளை அடைவதற்கு ஏதுவாகச் செய்து, இயற்கையின் கண்ணுக்குத் தெரியாத சக்திகளைப் பெறுவதற்கும் வழி கோலும். எனவே, தற்போது ரஷ்ய விஞ்ஞானிகள் "கிரிலியன்" படப்பிடிப்பின் வழியாகக் கண்டறிந்த ஒளி அல்லது சக்தி மயமான சரீரம் நம்மைச் சுற்றி உள்ளது

நமது ஸ்தூல உடம்பை ஒட்டி "**அனல்**" என்னும் பிராணச் சக்தியால் அமைக்கப்பட்ட ஒரு சூட்சும சரீரம் ஒன்று இருக்கிறது. அதுவே, நமது ஸ்தூல தேகத்தைச் சுற்றியிருந்து கொண்டு நமது அறிவினுள் உள்ள உணர்வுக்கும் அண்டத்துள் உள்ளவற்றைக் கண்டறியும் நமது ஆற்றலுக்கும் இடையே ஓர்

இணைப்பாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது. இன்றைய தலைசிறந்த தொழில் அறிவு ஜீவிகளுக்குள் ஒருவரும் நியூயார்க் நகரத்திலுள்ள பெரும் மனோ தத்துவக் கழகத்தின் தலைவருமான பெண்மணி (**"எயலீன் காரட்"**) தனது "Awareness" என்கிற ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் எழுதுகின்றார் "*எனது வாழ்நாள் முழுவதும் நான் அறிந்திருக்கும் உண்மை என்னவென்றால் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஓர் இரண்டாவது சரீரத்தைப் பெற்று இருகின்றான். இந்த இரண்டாவது சரீரத்தைப் பற்றிக் கிழக்கு நாடுகளின் வேதாந்தத்தில் நன்கு தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.*"

நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஒரு சக்தி அல்லது "ஒளிமயம்" நமது சூட்சும சரீர இயக்கத்தின் ஒரு நிலையாகும். மேலும் இந்த இரண்டாவது சரீரம், பற்றி திரு. காரட் அவர்கள் கூறுகிறார், "*நமது உணர்வு வளர்ந்து விரிவடைவதற்குப் பயன்படும் "தொழில் உணர்வு" அல்லது அறிவிற்கு அப்பாற்பட்ட காட்சிகள் நமது ஞானத்தை வெளிப்படுத்தும் படியாக உதவும் கருவியாக உள்ளது.*"

1930இல் ஆங்கில மனோ தத்துவ நிபுணர் கூறிய சில கருத்துகள் தற்போது மேற்கூறியபடி ரஷ்யாவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைக்கு மிகவும் வியக்கத்தக்க முறையில் பொருத்தமாக உள்ளது. அதாவது, "**மனம்**" என்பது தானாக மூளையை இயங்க வைப்பதில்லை. மூளையிலுள்ள செல்களுக்கும் (Brain Cells) புத்திக்கும் இடையே ஓர் இணைப்பாக ஒரு ஸ்தூல தேகம் செயல்படுகிறது. "***இரண்டாவது சரீரம்***" *என்று நான் அழைக்கும் இந்த அரூபமான சரீரத்தின் வழியாகத்தான் "**மனம்,**" "**உயிர்**" இவை இரண்டும், நமது ஸ்தூல தேகத்தின் அமைப்புக்குக் காரணமாகயிருந்து அதனுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க முடியும்.*"

**மான்ட்ரியலில் உள்ள மெக்கிள் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த** டாக்டர் **வைல்டர் பென்மில்டு** பல்வேறு அறுவைச் சிகிச்சைகளைச் செய்து நோயாளிகளின் மூளையின் பெரும் பாகங்களை வெளியே எடுத்திருக்கிறார். ஆனாலும் "**மனம்**" உணர்ச்சியின் எந்த விதப் பாதுகாப்பும் நிலை குலைவு மின்றி இயங்குவதாகக் காணப்பட்டது "*ஒருவேளை நாம் எப்போதும் தெய்வீகத் தத்துவங்களைக் காண வேண்டியவர்களாக இருப்போம். அதாவது, நமது சரீர இயக்கத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும்படியான சக்தி பெற்ற ஓர் ஆன்மிகத் தத்துவமாகும். நமது உடம்பு நம்மைப் பற்றி முழுவதுமாக விளக்க முடியாது.*

*அதுபோல உடம்பினுள் இயங்குகின்ற முறை, நமது ஆத்மாவைப் பற்றிக் கூற இயலாது.''*

**பிளாஸ்மா – ஜடப் பொருளின் நான்காவது நிலை**

பௌதிகத்தில் "**பிளாஸ்மா**" (The Fourth state of Matter – Plasma) என்பது ஜடப் பொருளின் நான்காவது நிலையாகும் அதாவது, ஜடப் பொருள்களிலுள்ள அணுக்களின் வெள்ளம் அதைத்தான் இந்தியாவில் "**பிராண சக்தி**" என்கிறோம்.

எல்லா உயிர் இனங்களுக்குள்ளும் இருக்கும் இந்தச் சக்தி மற்றும் கவர்ச்சி வாய்ந்த அருள் தேகத்தின் மிகச் சிறந்த தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட விண்வெளி இயக்க முறை உள்ளது. அதற்கு வடிவம் உண்டு. அருள் தேகத்தினுள், ஸ்தூல தேகம் போல் அல்லாமல், அதற்கே உரிய கிரியைகள், சலனங்களுடன் கூடியவையாக இருக்கின்றன. உயிரியல் பிளாஸ்மாவுடன் கூடிய உடலும் "போலாரைசேஷன்" முறைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் பல நாட்டு விஞ்ஞானிகள் பலர் இவ்வாறு ஓர் இயக்கம் (அரூபச்செயல்) உள்ளது என எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அதாவது, உயிரினங்களுக்குள் அரூபமான ஒரு செயல் (அல்லது) இயக்கம் இருக்கிறது என்றார்கள். சோவியத் விஞ்ஞானிகள் காண்பித்த புகைப்படங்கள் மூலம் நமது ஸ்தூல தேகத்தின் ஒரு பகுதியை வெட்டி விட்டாலும், "**பயோ பிளாஸ்மிக்**" (Bio Plasmic) என்கிற சூட்சும சரீரம் வெட்டப்படாமல் அப்படியே முழுமையாக இருக்கிறது என்பதைக் கண்டார்கள். மற்றும் அதை உயர் மின் அலைகளைக் கொண்ட நிலையில் காணலாம். இந்தச் சூட்சும (அல்லது) ஒளிமயமான தேகம் தானே மறைந்து விட்டால், அது தாங்கிய செடி அல்லது விலங்குகள் போன்றவையும் இறந்து விடுகின்றன. மேற் கூறிய ஒளிமயமான சூட்சும தேகத்திற்கும் ஸ்தூல உடலுக்கும் இடையே ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதாச்சாரம் உள்ளது.

**ஜீவ சக்தி**

யோகாப்யாச ப்ராணாயாமம் மேற்கூறிய "**பயோ பிளாஸ்மிக் உடலை**" ஊக்குவித்துத் தேகத்தின் முக்கியச் சக்தியைத் தடுத்துச் சமப்படுத்துகிறது. அதாவது, பாரத நாட்டு யோகத் தத்துவ முறை நம்புவது என்னவென்றால்

சுவாசம் நமது முழு "சரீரத்தையும்" "பிராணன்" அல்லது "ஜீவ சக்தியை" (Vital Force) கொண்டு பலப்படுத்துகிறது. மேலும், குறிப்பிட்ட யோக மார்க்க சுவாச மற்றும் உடற் பயிற்சி உத்திகள் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

பல நூற்றாண்டுகளாகப் பாரத நாட்டு மனோ தத்துவ மேதைகள் திடமாகக் கூறிவருவது என்னவென்றால், நமது ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து சூட்சும சரீரத்தை நினைத்த பொழுது பிரிக்க இயலும் என்பதே. இன்னும் சில மனோ தத்துவ மேதைகள் கூறுவது என்னவென்றால் மேற்கூறியபடி ஸ்தூல சூட்சும தேகங்கள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குப் பயணம் செய்வதும் சாத்தியமாகும் என்பது. ரஷ்யர்கள், அவ்வாறு சாதனை புரியக்கூடும் என்று சொல்கிற யோகிகளை ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். இக்கட்டான கால கட்டத்திலும் "யோக நித்திரையிலும்" அல்லது பிரக்ஞையற்ற நிலையிலும் அல்லது மயக்க மருந்து சாப்பிட்ட நிலையிலும் மேற்கூறிய சூட்சுமம் அல்லது ஒளிமயமான தேகம் தானாகவே ஸ்தூல சரீரத்தை விட்டு வெளிக் கிளம்புகிறது.

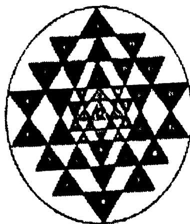
இறப்பில் இந்தச் சூட்சும சரீரம், ஸ்தூல சரீரத்தை விட்டுப் விட்டுப் போய் விடுவதாக நம்பப்படுகிறது. மனோ தத்துவ முறைப்படி மேற்கூறிய ஒளிமயமான சரீரம் நமது ஸ்தூல சரீரத்துக்குள்ளே ஊடுருவிச் செல்லுகிறது. அதாவது, ஸ்தூல தேகத்தைப் போன்ற வடிவில் இருக்கும் இன்னொரு தேகமாகும். இறப்பில் நாம் நம்முடைய தசைகளால் மூடப்பட்டிருக்கும் இந்தத் ஸ்தூல தேகத்தை விட்டு விட்டு ஒளிமயமான சூட்சும தேகத்தின் வழியாக நமது வாழ்க்கையைத் தொடருகிறோம். சிறிது சிறிதாக செடிகள் அல்லது மிருகங்கள் இவற்றின் ஸ்தூல தேகம் இறக்கும் பொழுது சிறு ஒளிப் பொறிகளும் ஜோதியும் மேற்கூறிய (பயோ ப்ளாஸ்மிக் உடலின் ஒளிக்கதிர்கள்) செடி அல்லது விலங்குகளின் உடலை விட்டு விலகி வானத்தை நோக்கிச் சென்று மறைந்து விடுவதை ரஷ்யர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். படிப்படியாக இந்நிகழ்ச்சிக்குப் பின், மேற்கூறிய ஸ்தூல சரீரங்களில் ஒளி இல்லாத தன்மை காணப்பட்டது.

சோவியத் விஞ்ஞானிகள் தீர்மானித்த மேற்கூறிய சூட்சும அல்லது சக்தி வடிவமான உடலின் செயல்களைப் பற்றிய விவரங்கள் எண்ணற்றவை ஆகும். நமக்குள் இரண்டு தேகங்கள் இருக்கின்றன என்கின்ற தத்துவம் வேதாந்தம், விஞ்ஞானம், கலைகள், மதம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளின் அடிப்படை உண்மைகளை மாற்றி அமைக்கக் கூடிய நிலை உருவாகும். மேற்கூறிய சூட்சும

சரீரத்தை ஸ்தூல கதியும் மற்றும் ஸ்தூல தேக மற்றும் விஷயங்களின் மேல் உணரச் செயல்படுவது தான் – அமரகவி ராமசந்திரா.

**இரண்டாவது தேகம்** பற்றி இதுவரை விமர்சித்தோம். ஒரு வேளை அந்தச் சூட்சும தேகமே நம்முடைய முதன்மையான தேகமாகவும் இருக்கக்கூடும். அந்தச் சூட்சும சரீரத்தின் மூலமாகத்தான் நாம் இந்த உலகின் அல்லது விண்வெளியின் தொடர்பை நம்முடைய கற்பனைக்கு எட்டாத அளவிற்குப் பெற முடிகிறது.

"**திரோதான சக்தி**" எனப்படும் "**மாயை**" என்கின்ற புலன்களின் சலனங்களைக் கடந்து நிற்கும் நிலைகளைக் கொண்டு அந்தர்முக (மனக்கண்) முறையில் சென்று இறைவனுடன் உறவாடும் நிலையை அமரகவி சித்தேஸ்வரர் பண்டையக் கால ரிஷிகளைப் போல் அடைந்திருக்கிறார். அதுவே மெய் மறந்து தெய்வீக உணர்வில் தானே, தன்னுடைய சொரூபத்துடன் பேசுவது, அதன் பேச்சைக் கேட்பதுமாகும். அங்கு கேட்பதே அல்லது கேட்கும் செயலே பேச்சாகும். இது ஓர் ஆன்மிக அதிசயமாகும். அந்நிலையில் அது வெறும் சாதனை அன்று. மாறாக, இறைவன் அருளினால் கிடைக்கக் கூடிய அந்நிலையில் நம்முடைய ஆத்மாவே அந்தப் பிரம்மமாகவே இருந்து செயல்படுகிறது. தான் அடைந்த இந்த ஆன்மிக மேன்மையையும், அந்தர்முக அனுபவத்தையும் உலகோர் அறிந்து பயன்பட வேண்டும் என்ற உள்ளுணர்வின் தூண்டுதலின் பேரில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தன் சுய அனுபவங்களை இந்த உலகுக்குக் கொடுத்துள்ளார்கள்.



# "மூல கணபதியின்" புதிரான தத்துவம்
## (அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் இஷ்ட தேவதை)

**விக்ரக ஆராதனை**

**விக்ரக ஆராதனை** என்பது இறைவனுடன் "ஆத்ம தியானத்தில்" கலந்து விடுவதற்குத் தான் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதாவது, அதுவே புலன்களின் சலனங்களை **"அந்தர் முகத்தில்"** (உள்முகமாக மனக் கண்ணை நோக்கி) செலுத்தி நாம் நமக்குள் இருக்கும் இறை உணர்வில் கலந்து விடுவதாகும். அதுவே அண்டமும், பிண்டமும் ஒன்றாகிய பிரம்ம நிலையாகும். நாம் வணங்கும் தெய்வம் நமக்குள்ளும் சர்வ வியாபியாகவும் சகல சிருஷ்டியிலும் காணப்படும் ஓர் உயர்ந்த சக்தியாகும். அதுவே நமது அறிவுத் திறன் கொண்டு எல்லாவற்றையும் இறைவனின் வடிவமாகவே காணக்கூடிய உணர்வும் ஆகும்.

நமது இறைவழிபாடு, புலன்களின் சலனங்களை அடக்கி வெற்றி கொண்டு கடந்து செல்லுமேயானால், நாம் எல்லையற்ற சாஸ்வதமான பிரம்ம நிலை தெரிகின்ற நிலைக்குச் சென்று விடுகிறோம். அந்த அறிவு உணர்ச்சியின் ஞான நிலையாகும். அதுவே **"யோகத் திருஷ்டி"** அல்லது சர்வ வியாபகமாயிருக்கும் இறைவனை அறிவது என்பதாகும். மேற்கூறிய நிலையில் எல்லா விதமான வழிபாடுகளும் சங்கமம் ஆகின்றன. அதுவே எல்லா மதவழிபாடுகளும் சந்திக்கும் இடமாகும். அங்கே சாதகனின் பக்தியின் ஆழம் மட்டுமே கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயமாகும். ரூப **திருஷ்டி**யை மீறிய ஆராதனை தானாகவே அனுக்கிரகச் சித்தமாக மாறிவிடுகின்றது. அப்போதுதான் சாதகன் செய்த ஆராய்ச்சியின் பயன் வெளியாகின்றது.

ஆன்மிகத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் தவத்தில் அந்நிலையை எய்தி, மனத்தின் அடித்தளத்தில் உணர்கின்றார்கள். பேரறிவின் ஆழமும், ஆன்மிக உணர்வின் உச்சக்கட்டமும் அதுவே. அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அந்நிலையை இறைவனின் அருளால் பெற்று இறைவனுடன் உறவாடிக் கொண்டிருந்தார். அண்டமும், பிண்டமும் ஒருங்கே இணைந்திருக்கும்

அந்நிலையில்தான் உபநிஷத்து போல் இந்தக் கிரந்தமும், இந்த நவீன உலகம் உய்வடைய, உபநிஷத்து மற்றும் வேத கால ஞானமும் இணைந்து இருக்கும்படியான ஒரு தெய்வீகக் கிரந்தமாக இறைவனால் கருணையினால் அருளப்பட்டது.

### தேஜோ சக்தி

"**குண்டலினி**" என்பது மேற் கூறிய சக்தியினை, நம் தேக மற்றும் புலன்களின் சலனங்களின் மூலமாக உள்ளடக்கி வைத்திருப்பது. இறைவனுடன் உரையாடும் மற்றும் இறைவனது வாக்கைக் கேட்கக் கூடிய திறனை வளர்க்கும் ஒரு சக்தியாகும். அந்நிலை எய்துவது என்பது மிக மிகக் கடினமான காரியமாகும். உண்மையில் அதுவே சித்த விருத்தி நிரோதத்திலிருந்து வெளிக் கிளம்பும் "**ஆதித்தன்**" ஆகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவ்வப்போது அந்நிலைக்குச் சென்று வரும் அருள் பெற்றவர். எல்லாமறியக் கூடிய தெய்வீகத் தன்மையின் ஆழ்ந்த ஆன்மிக நிலையில் நாம் அறியும் "**தேஜோ**" சக்தியானது நமது பூத உடலைத் தாங்கி மேற்சொன்ன நிலைக்குச் சென்று விட்டு வரும் சமயம் உருவாகும் உணர்வு தான் அது. மேலும், அதுவே நமது புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டதான இறைவனால் அருளப்படும் ஞான உணர்ச்சியை நாம் உணரும் ஒரு சில நொடிகள்தான். அதுபோன்று நொடிப் பொழுதில் வந்து மறையும் அதனை உணர்தலும் அறிவதும் மிகவும் கடினமான வித்தையாகும். அதாவது, யோக தர்மம் "**யோகத் திருஷ்டியாக**" மாறுவது மட்டும் அன்றிப் புலன்களின் சலனங்கள் வெளி முகமாகச் செலுத்தாமல் அந்தர்முக (உள்நோக்கு) ரீதியில் நாம் செலுத்தும் யோகம்தான், ஸ்ரீ வித்தையின் உச்சியும் பூர்த்தியுமாகும். பண்டைய கால ரிஷி முனிகள் அடைந்த தவ நிலையுமாகும்.

### அமிர்த கலை

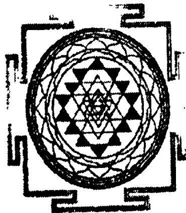
நம்மை அந்நிலைக்குச் செல்லாமல் தடை செய்வது நமது "**ஆக்ஞா**" சக்கரம் ஆகும் – அதுவும், ஜாக்கிரத்தில் அந்நிலை எய்துவது மிகக் கடினம். காரணம் அதுவே **பஞ்சாக்னியாக** ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து "**தேயுவாகவும்**" பின்னர் ஆன்மிக வழியில் பல புதுமைகளைக் கண்டறியும் புலன்களாகவும் மாறி விடுகிறது. அந்நிலையில்தான் நமது ஆத்மாவின் தெய்வீகத் தன்மையும், எங்கும் நிறைந்துள்ள பிரம்மமுமாக மாறிச் சேர்ந்து கலந்து உறவாடக் காரணமாகும் "சகஸ்ரார சித்தி" எனப்படுவது. அதாவது, "**விசுத்தியில்**"

கிடக்கும் "**நிராதார**" நிலையாகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அங்கு நிரந்தரமாய் நிஷ்டையில் சஞ்சாரம் செய்யும் திறன் படைத்தவர் ஆவார்.

அந்நிலையை அடையத் தேவையானது இந்து மதம் முன்னோர்களின் நம்பிக்கையுடன் அழைக்கும், "**மூல கணபதியின்**" அருளேயாகும். "**மூல கணபதியின் சொரூபம் ஞான பூமிகாவையும்**" (ஞானத்தின் ஆன்மிக வாசல்) "**அமிர்த கலை**" எனப்படுகின்ற நமது உள்நோக்குச் சுவாசத்தையும், "**ஜீவாத்மா பரமாத்மா**" சேர்க்கையும் குறிக்கிறது. (மேற்கூறிய நிலையிலும், இரண்டு நொடிகளுக்கு ஒரு முறை நமது இறையுணர்வு நம்முள் தோன்றி நீங்கி நாம் மறுபடியும் நம்முடைய ஸ்தூல தேக வடிவத்தின் நினைவிற்கு வந்து விடுவோம்.

சுழு முனை - உள்நோக்குச் சுவாசம்

"**சுழு முனை**" என்பது மேற்கூறிய "**சித்த விருத்தியின்**" உள்ளே இருக்கும் எல்லாமறியும் தெய்வீகத் தன்மையும், உள்நோக்குச் சுவாசமும், புலன்களின் சலனங்களின் உள்நோக்கு செயலுமாகும். அதுவே சிருஷ்டிக் கிரியைதனை வென்று "சிரஞ்சீவி" ஆகி விடுதலாகும். அந்நிலை அடைந்தவர் தான் மனத்தை அடக்கி அதை அந்தர் முகத்தில் செலுத்தித் தன்மயமான நிலையின் ஆழத்தில் "**பிரம்ம நிஷ்டையில்**" கலந்து நிற்க முடியும் இறைவன் அருள் பெற்று வெல்லும் சாதனையாகும். வேத மூலமான அந்நிலையிலிருந்து தான் இந்தத் தெய்வீகப் பணி அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் உள்ளுணர்வின் வழியாகத் தோன்றி இருக்கின்றது. இறைவன் இக்கிரந்தத்தை அருளி உலகம் உய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு அதனைச் செயல் படுத்தியிருக்கின்றார்.



# பிராணயாமத்தில் மறைந்துள்ள ஓர் இயற்கைக் குணம் (இரகசியம்)

## துரியா அதீதம்

பிராணாயாமத்திலுள்ள ஒரு தனிக் குணம் "**சித்துகளைத்**" தரக்கூடியது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் வழி, சாதனை அந்த மேற்கூறிய குணத்துடன் மட்டுமே நிற்பது அன்று. அவருடையது **ஞான தீக்ஷை** (அல்லது) உடலோடு பேரறிவு நிலைக்கு யோக மார்க்கத்தில் சென்று நல்ல உணர்வோடு இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஆன்மிகத் தொடர்பாகும். அதுவே "**துரியா அதீதம்**' என்பதாகும். அதாவது, பிரக்ருதியின் (மாயையின்) செயலை எதிர்த்து மீறிக் கொண்டு ஓரிரு க்ஷண நேரம் இறை உணர்வில் லயித்திருந்து பிறகு மீண்டும் இவ்வுலக வாழ்வின் உணர்வில் கலக்க, பிரக்ருதியின் கையில் மீண்டும் வந்து சேரும் நிலைதான் அது.

அவ்வாறு யோக மார்க்கத்தில் இறை உணர்வை அடைய நம்மைச் செல்ல விடாமல் தடுக்கும் பிரக்ருதியின் சேஷ்டையைத்தான் வேதாந்தம் "**ஜகத் மித்யை**" என்கிறது. பூமியில் அவதாரம் செய்யும் **ஜீவன் முக்தர்கள்** எப்போது வேண்டுமானாலும் தங்கள் தெய்வீகப் பணி முடிந்ததும் ஸ்தூல தேகத்தை விட்டு விட்டு நினைத்த மாத்திரத்தில் வேறு ஜன்மம் எடுக்கும் திறன் கொண்டவர்கள். பார்வைக்கு நம்மைப் போல் தோன்றும் ஜீவன் முக்தர்கள் இறைவனின் தூதுவர்கள் மட்டுமன்றி, சித்தத்தையடக்கி புலனடக்கத்துடன் முக்காலமும் அறியும் ஞானம் பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள். மனித இனம் வாழவும் முன்னேறவும் தங்கள் காலத்திற்கேற்ப மெய்ஞ்ஞானத் துறையில் முன்னோர்கள் சொல்லிய பாரம்பரிய தெய்வ வழிபாடுகள் முதலியன 'மனம்' மேலும் வலுப்படவும் தங்களாலான தொண்டினைச் செய்கின்றனர்.

## பிரத்தியாஹாரம்

ஆசனங்களும், பிராணாயாமமும் காலச் சக்கரத்திற்கு அல்லது காலக் கட்டத்திற்குட்பட்ட நமது ஸ்தூல தேக நடையினால் ஏற்படும் பிராண விரயத்தைத் தவிர்க்கும் படியான தகுதி பெற்றவையாகும். அதுவே மெய் மறந்து இரவில் நாம் உறக்கத்தில் இருக்கும் நிலையைப் பகலிலேயே (ஜாக்கிரதத்தில்) அடைந்து நமது மனித உணர்வின் உயர் நிலைகளை

அனுபவிக்கும் நிலையாகும். அவ்விதம் ஜாக்கிரதத்தில் "சொப்பன நிலையை" நாம் காணுவது தான் **"பிரத்தியாஹாரம்"** எனப்படுகிறது.

**ஞான ஒளி**

அதுவே நமது ஆத்மாவைத் தேகத்தோடு இணைந்து செயல்படுத்துகிற திரிகாலம் அனைத்தையும் அறியும் உள் அலைகளோடு ஒன்றி விடுவதும் அல்லது இறந்த பிறகும் நமது உயிருடன் நின்று மறுபிறவியிலும் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் அறிவு நிலையாகும். அந்நிலையில் நாம் ஒரு விதமான மற்றும் அமைதியான நிலையில் இறைவனுடன் உறவாடுவோம். அந்நிலையில்தான் நமது ஸ்தூல தேகத்தினுள் (நமக்குள்) இறைவனின் அருள் சக்தி குடி கொள்ளுகின்றது. அங்குதான் இறைவன் நமக்குள் இருந்து கொண்டு சிருஷ்டித் தத்துவத்தை எல்லாம் (மறைவில் இருப்பதும் மற்றும் தெரிந்ததும்) நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறார். இக்கிரந்தத்தை எழுதச் செய்த மற்றும் தூண்டிய ஆத்ம ஒளியைத் தேடுவதன் மூலம் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய உயர் நிலையில் இருக்கும் படியான சாதனை பெற்றுள்ளார். "ஞான ஒளி" எண்ணத்தில் வருவதில்லை. மாறாக, புலனடக்கத்தில் தான் கிடைக்கும். அது தான் நம்முடைய ஸ்தூல தேக பஹிர் (வெளி) நடையினை மீறிய, அளவிட முடியாத உணர்ச்சியை மீறிய அறிவின் இருப்பிடமாகும். நாம் அந்நிலையை அடையும் போது **"விஞ்ஞான மயம்"** நம்முடைய ஆத்ம விசாரத்தின் புதுமையான ஆழத்தைப் புலப்படுத்திப் பாதுகாக்கிறது.

**அக்னி மண்டலம்:**

மேற்கூறிய இருவழிகளில் செயல்பட ஆதாரமாகும் நமது ஸ்தூல தேகம் தான் **"ஆனந்த மயத்தின்"** உரிமையையும், ஆத்மாவின் ரூப கதியையும் அளிப்பதுமாக இருக்கிறது. அதாவது, காலச் சக்கரத்தில் ஓர் இனத்திலிருந்து மற்றோர் இனத்திற்கு மாறும் ஸ்தூல தேக மாற்று முறையைத் தனக்குள் வைத்துக் கொண்டு, அவ்வாறு உருவாகும் நிலை மனித இனத்தை முழுமையாக அடையும் வரை, மேற்கூறிய சிருஷ்டித் தத்துவத்தை நடத்தும் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் சக்தியைத் தன்னுள் வைத்திருக்கும் ஸ்தூல தேகமாகும். சிருஷ்டித் தத்துவத்தில் இன வளர்ச்சி என்பது இயற்கையில் உலக வாழ்விற்கும், பிருத்வித் தத்துவத்தை உடையதுமாய் இருக்கிறது. (**"அக்னி மண்டலம்"**) **"பிருத்வி"** என்பது புலன்களின் சலனங்களின் அடங்கிய

நிலையில் ஒன்றுபட்ட பூரணமான சக்தியும், உலக வாழ்க்கையில் நாம் இருக்கும் (புலன்கள் மற்றும் எண்ணம் ஆகியவற்றுடன் போராடும்) நிலையுமாகும். பூலோக வாழ்வு என்பது மனத்திலும், நமது உடலில் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும் **"பிராணச் சக்தியிலும்"** செயல்படும் **அக்னியாகும்.** ஸ்தூல–சூட்சும தேகங்களின் ஒருங்கிணைப்பு, நமது மனம் நன்கு செம்மைப்படுத்தப்பட்டுப், புலன்களின் சலனங்களினின்று விடுபட்டுத் தெய்வீக அல்லது பிரம்ம உணர்வில் கலந்து நிற்கும் போது தான் ஏற்படும்.

**"சித்த விருத்தி நிரோதம்"** (புலனடக்கம்) மற்றும் தேகமதில் நமது பிராண விரயம் நீங்கவும், பிராணாயாம உடற் பயிற்சிகளுடன், ஏகாக்ர சித்தத்துடன் கூடிய உயர்ந்த வளர்ச்சி அவசியமும் சாதகனுக்கு உள்ள ஒரே வழியுமாகின்றன. எல்லாமறிந்த **"மனம்"** என்பது வேறு ஏதுமில்லை. **"பிராணச் சக்தியினை"** தன்னுள் வைத்திருக்கும் ஒன்றும், ஸ்தூல தேகம் சூட்சும தேகத்திலிருந்து பிறக்கக் காரணமாயிருக்கும் ஜீவ நதியுமாகும். நமது ஸ்தூல தேகம் புலன்களின் சேஷ்டைகளுக்கேற்ப இயங்கக் காரணமாயிருக்கும் சக்தியும் ஆகும். நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக் காற்று மேற்கூறிய சக்தியினை இழுத்து வைத்துக் கொண்டு வெளிவரும் மூச்சில் விட்டு விடுகின்றது. அந்தப் பிராணச் சக்தியின் உதவியால்தான் இந்த ஸ்தூல தேகம் சர்வமும் அறியும் சக்தியினைத் தரித்து கொண்டு இந்த ஸ்தூல தேகத்தைக் கொண்டு நாம் இறைவனின் அருளை உணர உதவுகிறது. அதுவே நமக்குள்ளிருக்கும் ஸ்தூல தேக இணைப்பிற்கு ஆதாரமாயிருக்கும் சக்தியாகும்.

## யோக நித்திரை

விழிப்பில் நாம் விடும் மூச்சுக் காற்றானது வேறு ஒன்றுமில்லை. **"விஞ்ஞான மயக் கோசத்திலிருந்து"** நாம் விலகியிருக்க அல்லது அதை உணரவிடாமல் நம்மைத் தடுக்கும் ஒரு தடை என்பதனை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புதுமைகளைக் கண்டறியும் நமது ஆன்மிக அறிவும் தபஸ்விகள் தேடும் **"நிராதார மனத்தின்"** உச்சியும் ஆகும். **"யோக நித்திரை"** என்பது வெறும் மூச்சுக் காற்றல்லாமல் நமது உயிர் மூச்சுடன் நமது ஸ்தூல தேகம் இயங்கும் பொழுதுதான் மேற்கூறிய நமது தேகத்தினுள் உள்ள "பேரறிவு" (எல்லாம் அறியும்) நமது ஸ்தூல தேகத்துடன் இணைந்து செயல்படும். நமது

மனத்தினுள் காணும் "**அந்தர்முக ஸ்திதி**" என்பது அவ்வாறு நமது மனத்தில் ஏற்படும் சுத்தமான மனத்தின் ஆன்மிக உயர்வு ஆகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அந்நாட்களில் அந்நிலைக்கு (எங்கும் நிறைந்த சாசுவதமான இறைவனின் பெரும் சக்தி அல்லது அருள்) நினைத்த மாத்திரத்தில் சென்று வரும் ஆற்றல் பெற்றிருந்தார். பலநாள் சிரத்தையுடன் அமரகவி சித்தேஸ்ரர் செய்த கடும் தவத்தின் பலன் அதுவே ஆகும்.

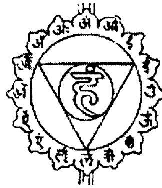
அந்நிலைக்கு நாம் வருவது என்பதன் பொருள் என்ன வென்றால் ஐம்புலன்களின் மேல் சஞ்சரிக்கும் மனத்தை **அந்தர் முகத்தில்** செலுத்தி அவற்றை அடக்கி ஆளுவது தான். அதாவது, "**பூத வடிவம்**" எடுக்கும் சர்வ சிருஷ்டி கிரியையின் மூலாதாரமாகும். அதுபோன்ற ஒளிமிக்க ஞானம் ("**பிரம்ம விருத்தியின்**") பெயரளவிற்கு அமரகவி சித்தேஸ்வரர் சாதனை செய்திருக்கும் – அதாவது அண்டமும், பிண்டமும் எப்படித் தங்களுக்குள் இயங்குகின்றன என்பது, காலத்திற்கு உட்பட்ட நமது ஸ்தூல தேகத்தினுள் நாம் இருக்கும் தன்மையின் முக்கிய அம்சமாகும்.

யோகத்தைத் தெரிந்து கொள்வது என்பது யோக முறைகளைப் பயிற்சி செய்து, புலனடக்கத்துடன் (இந்திரிய நிக்கிரகத்துடன்) கூடிய மனத்துடன் இணைப்பதற்காகத் தான். அதுவே ஸ்தூல தேகத்தினுள் சூட்சும மற்றும் பேரறிவு நுழைந்து, இயங்கும் "**ஞான திருஷ்டியிலிருக்கும்**" சில நொடிகளாகும். ஆகவே, பிராணாயாமத்தின் இந்நிலை தான் வேதக் கால ஆழ்நிலை உணர்வின் வழியாகப் புதுமையான ஞான திருஷ்டியினை நமக்கு அளிக்கும்.

இடைக்காலத்தில் நாம் மேற்கூறிய அறிவையும், ஆழ்நிலை விசாரத்தையும் இழந்து, பேரறிவு தரும் ஆன்மிகச் சக்தியின்றி, வேதக் கால ரிஷிகள் கண்ட உண்மைகளை உணரவும், அறியவும், இயலாத கட்டத்திற்கு வந்து விட்டோம். அதுவே எண்ணமற்ற அமைதி நிலையாகும். அதாவது, பிரம்மாண்டத்தையும் அறியக்கூடிய ஞானத்திற்கு ஆதாரமாகவும் மனிதனின் மனச்சாட்சி, உணர்வின் அடித்தளமும் ஆகும். அதுதான் சகல பிரம்மாண்டத்தையும் காலகதியில் தாங்கி நிற்கும் தெய்வீகத் தன்மையின் இருப்பிடமாகும்.

## ஆத்ம சிந்தனை

“**ஆத்ம சிந்தனை**” (அல்லது) அதைத் தேடுதல் என்பது ஒருவன் தான் ஸ்தூல தேகத்துடன் இருக்கும் நிலையையும் அதன் ஆதாரத்தையும் அறிவதாகும். மனிதனின் உணர்வில், உணர்ச்சியில், ஸ்தூல சூட்சும தேக இயக்க முறை போன்ற “**ஆதி முதல் அந்தம் வரை**” விவரிக்கும் ஆன்மிகப் புத்தகம் இதுவரை வந்ததில்லை. ஆனால் அதுவே “நமது” புனிதத் தன்மை வாய்ந்த நிலையாகும். அதாவது ஒருவன் தான் புனிதத் தன்மை வாய்ந்தவனாகி விட்டால் தன் உடல், பொருள், ஆவி எல்லாவற்றையும் சாசுவதமான எங்கும் நிறைந்த இறைவனை நோக்கிச் செலுத்துகிறான். “**நான்**” **என்ற நினைவு நீங்கிப் பரமாத்ம வடிவம் “தான்” என்ற உணர்வு** தோன்றிவிடுகிறது. அந்தத் தெய்வ உணர்வில்தான் இது போன்ற கிரந்தம் உதயமாகியது.



# மெய்ஞ்ஞான மேன்மையே மனித இனத்தின் பரிணாமம்!

**உண்மைகளைத் தேடி**

இந்த மகா கிரந்தமானது (நூலானது) சரியான காலத்தில் (தற்கால ஆன்மிகத்திற்கேற்ப) தோன்றியுள்ளது. மனித இனம் நீண்ட காலமாகத் தனது ஆன்மிக வாழ்க்கை நிலையின் உண்மைகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறது. வேதாந்திகள் **புத்தி, விவேகம்** ஆகிய பாதைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டும், ஒருவரை ஒருவர் விவாதித்துக் கொண்டும் இருக்கின்றனர். பெரும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் நமது வாழ்க்கையின் அமைதியான புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட உண்மைகளைக் கண்டறிய தங்களது நுட்ப அறிவைப் பயன்படுத்துகிறனர். அந்த ஆராய்ச்சி வெறும் அறிவைக் கொண்டு மட்டும், மேற்சொன்ன உண்மைகளைக் கண்டறிய இயலாது. அதற்குத் தேவை நமக்குள்ளிருக்கும் 'ஆத்ம விசாரம்' மறைந்துள்ள சக்தியின் உதவியைப் பெறுவதாகும்.

அத்வைத சித்தாந்தம்

வேதாந்தங்களின் சர்ச்சைம் முடிந்து விட்டது போலதான் உள்ளது என்பது தெரிந்ததே. ஆன்மிகத் துறையாளர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவில்லாத ஒன்றாக இருக்கும் இக்காலத்தில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவர்களின் வித்தியாசமான போக்கு அந்தச் சந்தேகத்தை மீறி வேதங்களின் தோற்றத்தையுடைய அவரது இக்கிரந்தம் மக்களுக்கு உதவியாகவும் ஒவ்வொரு மனிதனின் அறிவு மற்றும் மனப் பக்குவத்திற்கேற்பப் பல உண்மைகளை எடுத்துக் காட்டும் விதத்தில் அமைந்திருக்கிறது. நன்கு தவத்தில் ஊறியவர்கள்தான் அந்நிலைக்கு வந்து சேர்கின்றனர். அதுவே **ஏகாக்ரத்தை** நாடும் உயர்ந்த அமைதி (மனத்தின்) நிலையாகும். அந்த அமைதியின் ஆழத்திலிருந்துதான் "**அகார ஒலியானது**" எண்ண அலைகளாக பேச்சாக மாறும் வடிவத்தையடையும். ஒலி அலைகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து புதிரான குரலாக நமக்குள்ளிருந்து எழ ஆரம்பிக்கும். வேத இலக்கியமான "**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" என்பது அந்த நிலையைக் குறிக்கிறது.

அதுவே எங்கும் நிறைந்துள்ள பரமாத்மாவையறிந்த நிலையாகும். "**அத்வைதச் சித்தாந்தம்**" என்பது அந்நிலையடைந்து மனிதனின் உண்மை வடிவைக் கண்டு அண்டமும், பிண்டமும் ஒன்றான கட்டமாகும். அந்நிலையில் தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் **வேத வியாசர்** போலத் தெய்வீக உணர்ச்சி வடிவில் இந்தக் கிரந்தத்தை இறையருளால் பெற்றுள்ளார்.

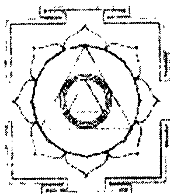
அந்த நிலையானது அறிவிற்கு அப்பாற்பட்டு தேகப்பற்றையும் "நான்" என்ற அகங்காரத்தையும் மீறிய அல்லது விட்டுவிட்ட நிலையாகும். எல்லாம் பிரம்ம நிலையில் தோன்றும் நிலை அது. அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் இந்த மாபெரும் கிரந்தமானது வேதாந்தத்திற்கும் ஆன்மிகத்திற்கும், உள்ள சம்பந்தத்தைத் தெளிவாக அறிய ஒரு சரியான அளவு கோலாக அமைந்திருக்கிறது. பாரத நாடு எல்லாக் காலத்திலும் ஆன்மிகத் துறையின் இருப்பிடமாக இருந்துகொண்டு வழிகாட்டுகின்றது. அது மட்டுமன்றித் தற்காலத்திலும் அநேகமாகப் பிரம்ம நிஷ்டர்கள் அதுபோன்று தவத்தில் நிலைத்து இருப்பவர்களாக வாழ்ந்து கொண்டு தங்கள் அறிவை உலகிற்கு எடுத்துச் சொல்லவும், பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் சித்தமாக இருக்கின்றனர்.

### சுய அனுபவத்தில் கண்டறிந்த மெய்ஞ்ஞானம்

வேதங்களும், உபநிஷத்துக்களும் எவ்வாறு கிடைத்தன என்பதற்கான நேரிடையான பதில் இதுவரை எங்கும் காணப்படவில்லை. கடினமான அந்த உண்மையை வெளிப்படுத்தினால், மனித இனத்தின் ஆன்மிக முன்னேற்றத்தையும், பக்குவத்தையும் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். மனிதன் அந்நிலையைச் சாதனையினால் அடைந்தால் தனது இயற்கை வடிவத்தையும் அறிந்து கொள்வான். மேலும், புலனுக்கப்பாற்பட்ட, அறிவிற்கப்பாற்பட்ட தனது உணர்வின் ஆழத்தை அறிந்து கொள்வான். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இன்று அந்நிலையை அடைந்து இருக்கின்றார்.

ஆன்மிக வாழ்வின் அடிப்படை ஆராய்ச்சியைப் பொருத்தவரை, ஞானிகளின் வழிதான் ஒவ்வொரு சாதகனின் முயற்சியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒன்று வித்தியாசம் ஏதும் இல்லை, என்ற தத்துவம்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது அந்தர்முக அப்யாசங்களின் வழியாக உணர்ந்த உண்மை. **ஓர் உண்மையான ஞானியின் சுய அனுபவத்தில் கண்டறியும்**

**மெய்ஞ்ஞானம் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதற்கான சான்றாக இந்தக் கிரந்தமானது அமைந்திருக்கிறது.** உலகத்தின் எதிர்காலம் நமது பாரத நாட்டில் பண்டையக் காலங்களில் வாழ்ந்து தன்னையுணர்ந்த வேதகால மற்றும் பல முனிவர்களும், ரிஷிகளும் கண்டறிந்த மற்றும் பின்பற்றிச் செம்மை செய்த ஆன்மிக வழிகளின் மகத்துவத்தின் உயர்ந்த நிலைகளையும் சிறப்பையும் அடிப்படையிலிருந்து புரிந்துகொண்டு உணருவதைப் பொருத்திருக்கிறது.



# (ஆத்ம) பரி பூரணத்துவம்
## நம் பிறவியின் குறிக்கோள்

### ஆத்ம வளர்ச்சி

மனித இனத்தின் மிகப் பெரிய அவல் என்பது "**எண்ணத்தை உயிருடன்**" அல்லது உயிராக மாற்றுவதில்தான் அமைந்துள்ளது. அதாவது, ஆத்ம வளர்ச்சியில் மன நிறைவு பெற்று அதைக் கொண்டு மேலும் இந்த ஸ்தூல தேகத்தையும் பக்குவப் படுத்தியாக வேண்டும். நமது உயிருடன் பின்னப்பட்டு நிற்கும் பிரச்சினை பூவுலகில் அதுதான். இயற்கை நமக்கு மேற்கூறிய சிக்கலிலிருந்து விடுதலை தரக்கூடும் என்றாலும், அந்நிலையைக் கடந்து நின்று பேரருளைப் பெறும் இரகசியம் நமக்குள்ளே தான் இருக்கிறது. விதைத்ததைத்தான் அறுவடை செய்ய முடியும் என்பது உண்மை. உயிரானது, புலன்களின் சலனங்களுக்கும் மேற்கூறியபடி எண்ணத்துடன் கலக்கும் நிலைக்கும் பொதுவாகவே வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

### மாயத் திரை

பூத சிருஷ்டியின் தத்துவத்தைக் கடந்து நின்றுதான் இயற்கையை வெல்ல வேண்டும். அந்நிலைக்குத் "**திருமூலர்**" யோக நிஷ்டையல் சென்று நின்றார். தற்காலத்தில் அமரகவி சித்தேஸ்வரர், திருமூலர் சென்ற வழியில் அந்நிலையை அடைந்திருக்கின்றார். 'ஆகாயம்' தான் நமது எண்ணத்தைத் தூண்டுகிறது. இல்லையெனில், நாம் இப்புவியில் வெறும் ஜடமாகச் செயலற்று இருக்க வேண்டியவர்களாவோம். 84 லட்சம் யோனி பேதத்திற்கும் காரணமாய், **பிருத்வித் தத்துவம்** வளர்க்கும் குழந்தையாக நம்முடைய காலத்துக்கு உட்பட்ட ஜீவ நிலையுடன் கூடிய செயல்படும் சக்தியாக "**ஆகாயம்**" இருக்கின்றது. நம்மை (நிலையற்ற நமது வாழ்வு) ஆட்டுவிக்கும் இயற்கையின் சிருஷ்டித் தத்துவம் அதுவே. "**எண்ணமும்**" "**சுவாசமும்**" போரில் செல்லும் இரு நண்பர்கள் போலாகும். **எண்ணம்**தான் **சுவாசத்திற்குக்** காரணமாயிருந்து மாயத் திரையின் மூலம் நம்முடைய உடலின் மற்றும் வாழ்வின் ஆதாரத்தை மறைக்கிறது. மனோ தத்துவ முறையில் (மனத்தைத் தாண்டிய அல்லது வென்ற நிலை) முதலில் வளர்ந்து ஐம்புலன்களின் உன்னத நிலையோடு சேர வேண்டும். மேற்கூறிய நிலை "**மந்திர சித்தியில்**" எண்ணத்தோடு கூடிய இயக்கம் ஆகும்.

**ஊர்த்துவமுகச் சுவாசம் (மேல் நோக்கு சுவாசம்)**

அது சித்தியாவது அவ்வளவு எளிதன்று. காரணம் சுவாசமும் மனத்தோடு (பேச்சோடு) மாறி ஒங்கும் நிலை உடையவை. நமது உண்மையான உயிருடன் கூடிய தேகச் செயலின் அமைப்பிற்கு நேர் விரோதமாய்ச் செயல்படும் தேக அமைப்பினை மாற்றியமைத்தலாகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய யோகத்தில் பாதியளவு சென்று "**அதோ முகமான**" (கீழ் நோக்கு) சுவாசத்தினின்று நிவாரணம் பெற்று உள்ளார். மேலும், "**ஊர்த்துவமுகச் சுவாசம்**" நிலைத்திருக்கவும் யோகத்தினுள் சென்று உறுதி பெற்றுள்ளார். நினைத்த மாத்திரத்தில் (இறைவனின் அருளினால்) தாம் விரும்பிய நிலையில் இருக்கின்றார். நான்கு நொடிகள் மட்டுமே முழு மன அமைதியில் நிலைத்திருந்தால் போதும். ஊர்த்துவமுகச் சுவாச மற்றும் ஏனையச் செயல்களும் கைகூடும். அந்த அளவிற்கான ஆன்மிக தெய்வீக வடிவில் இடைவெளி சுவாசமானது மேற்கூறிய நேரத்தின் மையத்தில் உள்ளது.

மூல கணபதி

அது வெறும் சாதனையால் மட்டும் சித்திப்பது அன்று. அமரகவி சித்தேஸ்வரர்க்கு இஷ்ட தேவதையான உள்நோக்கு அல்லது அந்தர்முகச் சாதனைக்கும், அதோமுகச் சுவாசத்திற்கும் அதிபதியாய் இருக்கின்ற **மூல கணபதியினால்** அருளப்பட்டது. **மூல கணபதியானவர்** சகல அண்டங்களுக்கும், பேச்சினை வெல்லும் அல்லது மீறிச் செல்லும் யோகத்திற்கும் அதிபதி ஆவார். தாயின் கர்ப்பத்தில் "**சுக்கிலத் தாதுவில்**" கலந்து நின்று, நம்முடைய ஸ்தூல சரீரம் உருவாக்கக் காரணமாயிருக்கும் சிருஷ்டித் தத்துவமாகும். "**நான்கு நொடி நேரம்**" முழு மன அமைதி கிடைக்கப் பெற்றால் அல்லது புலன்களின் சலனங்களை நிறுத்துவது சாத்திய மென்றால் "**அகாரமானது**" உயிரைப் பற்றி, உயிருடன் ஒன்று கலந்து விடுகிறது. அந்நிலையில்தான் ("**அண்டமும் பிண்டமும்**" ஒருங்கே இணைவதின் முதற்படி) நமது அதோமுகச் சுவாசமானது மேல் நோக்கிச் செல்லத் தொடங்கும்.

பகவத் கீதையில் வலியுறுத்தப்பட்டு இருப்பது இந்நிலைதான். ஆனால், இக்கிரந்தத்திலிருப்பது போல அவ்வளவு வெளிப்படையாகச் சொல்லப்பட வில்லை. மேற்கூறியபடி உண்மையான யோகத் தத்துவத்தை விட்டு விட்டு

வெறும் வாத, பிரதிவாதங்களாகப், பண்டிதர்களின் அறிவில் இதுவே பிரச்சினைக்குரிய விஷயமாக இருந்து வருகிறது. காலம் காலமாகச் சொல்லி வந்த, படித்த விஷயங்களையே, திரும்பத் திரும்ப மக்களுக்குச் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார்களே தவிரப் புதியதாகச் சொல்லவில்லை.

## மவுனத்தின் குரல்

இந்நிலையில் இந்தச் சரியான நேரத்தில் நாம் விழித்துக் கொண்டு மேற்கூறிய தத்துவங்களின் உண்மையான உள்ளார்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கிரந்தம் அந்தச் சாதனையைச் செய்வதற்குத்தான் தெய்வீக அருளினால் தோன்றி உள்ளது. மேலும், இந்நூல் பண்டையக் கால யோகச் சரஸ்திரங்களையும் இணைக்கும் ஒரு பாலமாக அமைந்த ஒரு கிரந்தமாகும். எண்ணம் மறைந்து உயிருடன் கலக்கும் பொழுது ஏற்படும் "**தெய்வத்தின் குரல்**" ஆகும். அந்நிலையில்தான் வேதங்கள், உபநிஷத்துகள், பிரம்ம சூத்திரம் போன்றவை "**அசரீரியான**" மேற் சொன்ன தெய்வத்தின் குரலிலிருந்து தோன்றின. "**மவுனத்தின் குரல்**" (எண்ணம் இயற்கையின் ஆற்றலை மீறி உயிருடன் கலந்த போது) என்பது அதுவே. சகல அண்டங்களும் அங்குதான் அடங்கி இருக்கின்றன.

## ஸ்ரீ தேவி "உயிர் மூச்சின்" அதிதேவதை

இந்து மதத் தெய்வமான **ஸ்ரீ தேவியின்** ("**உயிர் மூச்சின்**" அதிபதி தேவதை) அருளுடன் மற்றும் அனுக்கிரகச் சித்தமும் கூடிய ஒரு தெய்வீகத் திருவருளின் பூரணத் துணை கொண்டு தான் இக்கிரந்தத்தினை அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அமைத்து இருக்கிறார். அவர் மேற்கூறிய **ஸ்ரீ தேவியின்** பாதக் கமலங்களைப் பற்றி நின்று மேலும் தமது ஆன்மிக மற்றும் தெய்வீகத் தன்மையை விருத்தி செய்து கொண்டார். "**கணபதி**" மேற்கூறிய "**ஸ்ரீதேவி**" என்னும் அம்பிகையின் செல்லப் பிள்ளையாவார். அவர்தான் (கணபதி) மனிதனின் பிறப்புக்கும், மாயைக்கும் (நம்மைத் தெய்வ மற்றும் ஆன்மிக நெறியை விட்டு இகலோகச் சாகரத்தில் மூழ்கடிப்பவரும்) காரணமாகவும் மேற்கூறிய புலன்களின் சலனங்களை மீறி ஆன்மிகத்துறையில் நம்மைச் செலுத்துபவரும் ஆவார். மாயை என்ற மயக்கத்திலிருந்தும் நாம் விடுபட்டு நம்மை நாமே அறிய முற்படுவோமானால், அம்முயற்சிதான் '**ஆன்மிகம்**' எனப்படும். ஆனால், நம்மை அந்நிலை குறித்துச் செல்லாமல் பூத சிருஷ்டியின்

தத்துவமும் பேச்சின் அலைகளும் தடுக்கின்றன. புலன்களின் சலனங்களும் மற்றும் புலனடக்கமும் என்ற இரண்டினையும் தூண்டுவது நமது ஒரே மனம்தான்.

### அந்தர்யாமி

தன்னைத் தானே பூரணமாயறிதல் என்பது மேற் சொன்ன இரண்டையும் உயிருடன் இணைப்பதுதான். அதாவது, பிராணனும், எண்ணமும் கலந்து **மூலப் பிராணனாக** எழுவதுதான். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அந்நிலையில் பாதிதூரம் சென்று இருக்கிறார். மனத்திற்கு அப்பாற்பட்ட, அசரீரி வாக்குகள் அமரகவி சித்தேஸ்வரரால் கேட்கப்பட்டது. இந்தக் கிரந்தமானது பூரணமாய் முடிவடையும் வரை **அந்தர்யாமியான "தெய்வீகக் குரல்"** கேட்கப்படும். இந்தக் கிரந்தம் எழுதி முடிந்த பின்னே அந்தச் சக்தியானது அந்தர்யாமியாகப் பேசாமல், உயிருடன் ஒன்றிக் கலந்து அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவர்களின் சாதனைக்கு ஊன்று கோலாகி அவரை இன்னும் பல உன்னத நிலைகளுக்குச் செல்ல உதவுகின்றது.

உலகம் தற்சமயம் உண்மையான ஆன்மிகத்தைக் காண விழித்துக் கொள்ளவில்லை. பாசத்தின் எல்லாப் புனிதத் தன்மையும் மறைந்து இறைவுணர்வற்ற புலன்களின் சலனத்தில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த நிலையை உணர்ந்துதான் இறைவன் இந்தத் தெய்வீகச் சிந்தனையை அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மூலமாக (அடக்கத்தின் முழு வடிவாயுள்ள) எழுத வைத்திருக்கிறான். அந்நிலைக்கு (மெய்ஞ்ஞான + ஆன்மிகச் சாதனை) அமரகவி சித்தேஸ்வரர் நொடிப் பொழுதில் சென்று **"வசிஷ்டர் மற்றும் வியாசர்"** போன்ற ரிஷிகளைப் போலத், தெய்வத்தின் அருள் வாக்கினைச் செவி கொடுத்துக் கேட்டு, இந்தக் கிரந்தத்தை இயற்றியுள்ளார். அவர் செல்லும் அந்த உன்னத நிலையில் தான் நமக்கு, அதாவது மனிதனுக்குச், **"சொரூப சித்தி"** அருளப்படுகிறது.

### ஞான அனுபவம்

இந்தப் புத்தகம் அளவில் சிறியதாக இருப்பினும், அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது முழு சுவானுபூதியினை (ஆன்மிக) நமக்காகத் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறார். பாமர மக்களைக் காட்டிலும் ஆன்மிக மற்றும் தெய்வீக விஷயங்களில் ஏற்கனவே சிறிது அனுபவமோ(அல்லது) ஞானமோ இருப்பின்

அவர்களுக்கு இந்தக் கிரந்தமானது மிக உதவியாயிருந்து, அமரகவி சித்தேஸ்வரர் கண்ட அனுபவங்களைத் தாங்களும் அடைய வேண்டும் என்ற அவாவினை ஏற்படுத்தும். (மக்கள் எல்லாருக்கும் இதனை வெளியீடு செய்வதன் மூலம் அமரகவியின் தத்துவத்தை மக்கள் உணரும்படி செய்ய வேண்டும் என்பதே எமது நோக்கம். இதனைப் பரப்ப முயலுபவர்களுக்கு (இக்கிரந்தத்ததைப் படித்து அதன்படி) அமரகவி சித்தேஸ்வரர் கூறியபடி சுயானுபவத்தில் ஆன்மிகத்தின் புதிய, இதுவரை கண்டிராத தெய்வீக அனுபவங்கள் ஏற்படும். அதற்குப்பின் **"சுவாசத்தின் பரிசாகிய ஞான அனுபவம்"** ஆகியவை இறையருளால் ஏற்படும்.

## ஆன்மிக அலைகள்

யோக அல்லது ஆன்மிக உச்சக்கட்டம் அல்லது குறிக்கோள் என்பது யோகத்தில் சுய ஆத்ம பரிபூரணத்தைப் பெறுதல் ஆகும். அதாவது எண்ணம், மனத்தை மறந்து உயிருடன் கலந்து இருத்தலாகும். ஆனால், அதே மனம் புலன்களின் செயல்களிலிருந்து விடுபட்டு விலகி இருக்கும் பொழுது ஏற்படும் எண்ணங்கள் ஆன்மிக அலைகளாகும். ஆன்மிக அலைகளைத் தடுத்துப், பின் சுவாசம் மனத்தைத் தடுத்துப், புலன்களின் சலனங்களில் அலைய விட்டு, பின் **"சித்த விருத்திக்கும்,"** பேச்சின் அலைகளுக்கும் இடையே தடையாக இருக்கிறது. மேற் சொன்ன **"மூச்சு, மனம், பேச்சு"** இம்மூன்றையும் வெல்வது தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அவர்களின் யோகச் சாதனையாகும். அதாவது எண்ணத்தில் மறைந்திருக்கும் **"பிராணச் சக்தியினை"** நாபி இழுக்க வேண்டும். இதனைப் பெறுவதே சாதனையாகும். ஒரு சமயம் **"ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியுடன்"** அமரகவி சித்தேஸ்வரர் உரையாடிக் கொண்டு இருந்த பொழுது அவருடைய ஆன்மிக வளர்ச்சியையும், யோகச் சாதனையையும் கண்டு ரமண மகரிஷி பெரிதும் மகிழ்ந்து புகழ்ந்தார். (அமரகவியின் **"ஈசத்துவம் மற்றும் வசித்துவம்"** சித்திகளைக் கண்டு)

## சுய ஆத்ம பரிபூரணம்

**"ஆகாயம்"** தான் நம் எண்ண அலைகளைப் பேச்சாக மாற்றுகிறது. இல்லையெனில், நாம் விலங்குகளைப் போல பேச்சில்லாமல் இருப்போம். சிருஷ்டித் தத்துவம் அதனைப் பற்றிக் கொண்டிருப்பதால் பல வகையான ஜாதி,

இன விலங்குகள் தோன்றுகின்றன. "**மாயத் திரை**" என்பது மனிதனுக்கு மட்டுமில்லை. ஒவ்வொரு விலங்குக்கும் உண்டு. மனிதனின் உண்மையான நிலையை மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மாயத் திரையை உருவாக்குவதற்குப் பிராணனோடு கூடியதான அணுப்பிரமாணமான இயற்கைச் சக்தியோடு கூடிய ஒரு சக்தி வடிவம். மனிதனின் ஆன்மிக வளர்ச்சியின் குறிக்கோளாவது, பிறப்பில் நாம் இழந்த பிராணனை பிடித்து அது கொண்டு நமது ஸ்தூல, சூட்சும சரீரங்களும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து மறுபடியும் பிராணனோடு சேர்ந்து விடும் பூரணத்தை அடைந்து விடுவதுதான். யோகத்தில் இதுதான் மிக முக்கியமான சாதனையாகும். அந்நிலை பெற்ற பின்னர் ஸ்தூல தேகமானது, பிரம்மாண்டத்திலுள்ள தெய்வீகச் சக்தியினை நமது உடலில் சேர்க்கும் பணியில் சூட்சும சரீரத்தையும் வென்று விடுகிறது.

**ஆதித்தியக் கலை**

மேற்கூறிய சாதனை நான்கு நிலைகளில் அமைந்துள்ளது.

முதல் நிலை – ஆகாயத்தில் நமது "**சூட்சும தேகம்**" இணைய வேண்டும்.

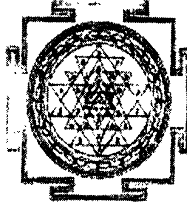
இரண்டாம் நிலை – "**வாக் மவுனம்**" எண்ணத்துடன் கலந்து நிற்கிறது. அதுவே அருளோடு கூடிய எண்ணங்கள் அவையே "**ஊர்த்துவமுகச் சுவாசத்திற்கு**" முன்னால் இருக்கும் நிலையாகும்.

மூன்றாவது நிலை – மூன்றாவது தன்னைத்தானே துச்சமாக எண்ணுதல் மட்டுமன்றி, மாயையை வெல்வதும் ஆகும்.

நான்காம் நிலை – அப்படிச் செய்வதால்தான் இறைவனின் உதவி நமக்குக் கிடைக்கிறது.

ஒரு சில க்ஷண நேரம் தான் அப்படி யோக முயற்சியில் இருக்க முடியும். அதாவது, பேச்சு அடங்கி வாயில்லாதவன் போல இருக்கும் நிலை. இயற்கையினை வென்று (ஊர்த்துவமுகச் சுவாசகதியில்) பிராணனைக் கைப்பற்றுவது. அங்குதான் அண்டங்களின் "**ஆதித்தியக் கலை**" நமக்குள் புகுந்து (உயிருள்ளே) விடும் – அதாவது இயற்கைக்குப் பின்னால் இருக்கும் அணுப்பிரமாண வடிவமும் சக்தியும் ஆகும். மேலும், அங்குத்தான் நம்முடைய சித்தர்களும், மகா புருஷர்களும் அறிந்த கடும் தவத்தில் கிட்டும் உன்னத தேகமானது "**ஞான தேகமாகத்**" தோன்றி எழும். "**சுய ஆத்ம பரிபூரணம்**"

என்பது, அத்துணை கடினமும் உலகம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்றும் ஆகும். இன்றைய உலகம் ஆன்மிகத் துறையில் இதைக் கண்டு உணராமல் இருக்கிறது. சிருஷ்டித் தத்துவத்தில் வீராதி வீரனை அங்கு (சாதகன்) "**சிரஞ்சீவி**" என்பர். அங்குப் பிருத்வி, சிருஷ்டித் தத்துவத்தில் ஒடுங்கி, **ஈசத்துவத்தைச்** சாதகன் அடைந்ததையே காட்டுகின்றது.



# மனிதனுள் மறைந்திருக்கும் ஆன்மிகப் பேரொளி
## (சித்த யோகி அமரகவி)

### ஜீவ சக்தி

ஆன்மிகத் துறையின் பாரம்பரியத்தை மறுபரிசீலனை செய்து அதனை அதற்குரிய சரியான இடத்திலும், செயலிலும் மறுபடி இருக்கும்படி செய்தல் கட்டாயத் தேவை ஆகும். இந்தியா தற்போது நமது பண்பாட்டை ஓரளவே விளக்கும் வெறும் பொருட் காட்சியாகத் தான் இருக்கிறது.

இன்றையத் துறவு நிலையும், ஐம்புலன்களை வெல்லும் (அல்லது) ஆன்மிக உயர்வுக்குக் கட்டாயத் தேவையான புலனடக்கத்தினைக் கொண்டு ஸ்தூல தேக இயக்கத்தினைச் செலுத்தும் ஆற்றலை இழந்து நிற்கிறது. அதுவே விழிப்பு நிலை மனத்தைக் கொண்டு வெல்லுவதும் நமது ஸ்தூல தேக இயக்கத்தினை வென்று தூக்கத்தில் இருக்கும் அதன் நிலையைப் பகலிலேயே அதாவது ஜாக்கிரதத்திலேயே கொண்டு வருவதுதான். அப்படிச் செய்வதால் பலன் என்னவெனில், ஆன்மீக அறிவு நமது சாதாரண உணர்விலே வந்து படிப்படியாக எங்கும் நிறைந்த எல்லாம் வல்ல பிரம்மத்தை (வேதம், உபநிஷத்துக்கள் ஆகியவற்றின் மூலமான) உணரும் ஆன்மிகச் சக்தியாக நமக்குப் புலப்படும்

நமது அறிவிலிருக்கும் "**ஜீவ சக்தியிலிருந்து**" சிறிது சிறிதாக விடுபட்டு புலன்களின் சலனங்களை நமது தூக்கம் ஒடுக்குகிறது. அது தான் விழிப்பு நிலையில் (ஜாக்கிரத்தில்) நமது **அந்தர்முகத் தியானத்தில்** இருக்கும் நமது உணர்வின் கண்டறியாத ஆழங்களாகும்.

மேற்கூறிய வழியின் மேல் நிலைகளைத்தான் "**துரியம்**" (உணர்வின் மேல் நிலை) என்கிறோம். தூக்கத்திற்கு எதிரான வளமான விழிப்பிலடையும் நமது மேற்கூறிய மாற்றத்தில்தான் பெரும் உண்மைகள் நமக்குப் புலப்படுகின்றன.

பேராசிரியர் சேஷாத்திரி (Centre for Studies in Tradition, Culture and Thought of India at the C. P. Ramasamy Foundation, Teynampet, Chennai – 600 018) பின்வருமாறு விளக்கியிருக்கிறார்.

**சொரூப சித்தி**

அதாவது, அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் ஆன்மிக நோக்கம் ஆழ்நிலைத் தியானத்தில் சென்று மூழ்கி விடுவது மட்டுமன்றி "**ஆன்மிக உணர்வு**" பெற்று நமது ஸ்தூல உடலையும் கட்டுப்படுத்தி வைப்பதும் ஆகும். ஆன்மிக இயக்கத்தில் செயல்படுத்தும்படியான நிலையை அடைய வேண்டும் என்கிற தத்துவமானது நமது ஸ்தூல தேகத்தினோடு ஒரு புதிய உன்னத அர்த்தத்தையும், குறிக்கோளையும் வழங்குகிறது. அதாவது, தற்போது கிடைக்கும் வேதாந்தக் குப்பைகளைப் பண்படுத்திச் "**சொரூப சித்தி**" அடையும் நிலையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதே அமரகவியின் நோக்கமாகும். ஆகவே, அமரகவியின் சாதனை "**அத்வைத உணர்வு யாவும் சுவானுபூதியில்**" கலந்து "ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்குச்" சென்று வந்தாலொழிய முழுமை நிலை (பூரணத்துவம்) ஆன்மிக வழியில் கிடைக்காது என்பது. "**சொரூப சித்தி**" எப்படி அடைய முடியும் என்பதனை அமரகவி சித்தேஸ்வரர் தமது சுவானுபூதியில் கண்டபடி இந்தக் கிரந்தத்தில் விவரித்திருக்கிறார்.

நாம் உயிரோடு இருப்பதற்குக் காரணமான எங்கும் நிறைந்த இறைவனின் "**ஜீவ சக்தி**" (நமக்குள் இருக்கும்) தான், நாம் ஜாக்கிரத அவஸ்தையில் (விழிப்பு நிலையில்) புலன்களின் சலனங்களை, இயற்கையினை வெற்றி கொள்ளும்போது மனிதனுக்கு ஆழ்நிலைத் தியானத்தினுள் செல்ல உதவுகிறது. மேற்கூறிய **ஜீவ சக்தி** நமது ஸ்தூல தேக இயக்கத்தினுள் செயலற்றுக் கிடக்கிறது. அதை மாற்றி விழிப்பு நிலையிலேயே "**எண்ணமற்ற அமைதியான**" நிலையில் (Moments of Thought-free silence) ஸ்தூல தேக இயக்கத்தினை வென்று மேற்சொன்ன "**ஜீவ சக்தியைச்**" செயல்படச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செயல் புரியச் செய்யப்பட்ட "**ஜீவ சக்தி**" வளர வளர **நிர்வாணா நிலை** கிட்டும். அந்நிலையில் ஸ்தூல தேகம் பண்பட்டு இயற்கையின் மீறிய நிலையில் செயல்படத் தொடங்கும். அதுதான் "**விஞ்ஞானமயம்**" எனப்படும். நமது சரீரத்தினின்று வெளியேறும் இயற்கைச் சக்தியையும் **ஜீவ சக்தியானது** நம்மை "**ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்கு**" (Transcendental Meditation) செல்ல விடாமல் தடுக்கிறது. மேலும், நமது ஸ்தூல சரீர இயக்கத்தை மறந்து அதனின்று விடுபட்டு நின்றால் (**அந்த எண்ணமற்ற நிலை**) அதுதான் இறைவனின் திருவருள் ஆகும். நமது

பண்பட்ட மாற்றியமைக்கப்பட்ட விழிப்பு நிலை அறிவினில் (ஜாக்கிரத்தில்) தோன்றும். அதுவே "அசரீரி" அல்லது நமது உள்ளிருந்து வரும் **"தெய்வத்தின் குரல்."** தவத்தில் சிறந்தோர் அல்லது ஞானிகள் மட்டுமே அதனை அறிவர்.

**தவத்தின் முடிவான பயன் .**

அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய நிலைகளைப் பிரம்ம நிஷ்டையில் அல்லது **உயர்ந்த ஆன்மிக உணர்வில்** சென்று அனுபவித்திருக்கச் சாத்தியமானவர். அந்நிலையில் ஸ்தூல தேகமானது அண்டங்களை இயக்கும் தெய்வீகச் சக்தியைத் தரிக்கக் கூடிய நிலைக்குப் பக்குவமாகி விடுகிறது. அந்தப் பரிபூரண நிலைதான் **"தவத்தின் முடிவான பயன்"** அல்லது அழியாத சாசுவதமான யோக தேக இயக்க நிலையைப் பெறுதலாகும்.

அதுவே பிறப்பில் நாம் இருந்த நிலைக்கும் சாதாரண மனித உடலுக்கும் உள்ள வித்தியாசமாகும். அங்கிருந்து தான் ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்குச் செல்ல முடியும். **"ஷட் சக்ர சித்தி"** என்பது அவ்வாறு தேக இயக்கத்தை வெல்வது அல்லது நமது இச்சைக்குத் தக்கவாறு செயல்பட வைப்பதும் அல்லது "ஜாக்கிரத்தில்" புலனடக்கம் கைவரப் பெறுவதுமாகும் (பிரகிருதியின் செயல்.) அதுவே நமது இக லோக வாழ்வில் பரலோகத்தைக் காண்பது.

நாம் மனித உடம்புடன்தான் புவியில் இருக்க வேண்டும். ஆயினும் ஆன்மிகச் சாதனையில் சர்வக்ஞத்துவமும், சர்வ சக்தியையும் கொண்ட இறைவனை அறிகின்ற, அவனுடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்ற திறனும் பெறுவதுதான் யோகத்தின் முடிவு அல்லது உச்சக் கட்டமாகும். அதுவே இறைவனுடன் **"தன் மயம்"** ஆகிவிடுதலாகும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அந்நிலையில் இருக்கின்றார். அதன் காட்சியே இந்த மகா கிரந்தமாகும்.

நிராதாரம்

நாம் அறிந்த இந்த ஸ்தூல தேகத்தில் "அந்தர் முக" போக்கும் செயலும் ("புலனடக்கத்தில்") கலந்திருக்கிறது. அதுவே நமது மனத்தின் இதுவரை கண்டறியாத ஆழத்தை அல்லது நிலையை உணர்வதும் அல்லது விழிப்பு நிலையில் தூக்கத்தின் நிலையைக் காணும் திறனும் ஆகும். அந்நிலையில் புலன்கள் ஒடுங்கித் தேகத்தின் வெளிநோக்குச் செயல்களிருந்து விடுபடுகிறது. **"நிராதாரத்தில்"** லயித்திருக்கும் இறைவனிடம் யாரும் கண்டறியாத பெரும்

சக்தியினை அறியக்கூடிய நிலைக்குப் புத்துணர்வு செய்விக்கும் நிலையாகும். அதுவே இறப்பில் நமது ஸ்தூல தேகத்தினை விட்டு மற்றொரு தேகத்தை நாடிச் செல்லும் உயிர்ச் சக்தி ஆகும்.

### ஆன்மிக ஏகாக்கிரம்

நமது ஸ்தூல தேக நடையில் ("பஹிர்") காணப்படாதது என்னவெனில் **ஆன்மிக ஏகாக்கிரம்** ஆகும். ஆழ்நிலைத் தியானத்தில் தொடர்ந்து லயித்து தற்காப்புடன் இருந்தால், மேற்கூறிய நிலை சித்திக்கும். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாகத் தொடர்ந்து சுவானுபூதியில் இருந்ததன் பயனாக அந்நிலையை நொடிப்பொழுதில் பெறும் திறனைப் பெற்றிருக்கிறார். அதுவே "**விஞ்ஞான மயம்**" அல்லது யாரும் கண்டறியாத தெய்வீகத் தன்மையைக் காணும் ஆன்மிகக் காட்சியாகும். "**சித்த விருத்தி**" ஒடுங்கி "**ஏகாக்கிரம்**" ("**யோகத் திருஷ்டியின்**" மேல் நிலையில்) பூரணம் ஆகிய நிலைதான் அது. "**சின் முத்ரா**" என்பது அதனையே குறிக்கும். தட்சிணாமூர்த்தி காட்டும் யோக நிலை அதுவே.

"**அமிர்த கலையை**" மீண்டும் பெறுவது அல்லது அந்தர்முகச் சுவாச கதி சித்திப்பது என்பது அந்நிலையில் தான். ஸ்தூல தேகம் மேற்கூறிய நிலையில் கர்ப்பத்தில் ஆதியில் இருந்த நிலைக்கு மாறுகிறது. மேலும் சிருஷ்டியில் நாம் உள்ள சக்தியையும் நமது தேகம் பெற்றுவிடுகிறது. பிறந்த பின் நாம் இழந்த கால இடம் நேரக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்காத தெய்வத் தன்மையை மீண்டும் பெறுவதும் தவத்தின் முடிவு ஆகும். அந்நிலையை எய்திய ஒருவன் இறப்பைக் கடந்து "**சிரஞ்சீவியாகி**" இறைவனோடு தன்மயம் ஆகிவிடுகிறான்.

### அந்தர்முகச் சுவாசகதி

சாதாரணமாக நமக்குப் பிறப்பிலிருந்தும் ஸ்தூல தேக நடையில் இருந்தும் விடுதலை கிடையாது. ஆனால் இறைவன் எல்லா உயிர்களுள்ளும் இருந்து தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறான். தோன்றும் உலகம் மாயத் திரையினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது ஏனென்றால் ஆழ்நிலைத் தியானத்தை நோக்கிச் செல்லும் திறனும் ஏகாக்கிரமும் ("**சித்த விருத்தி நிரோதம் அடங்கிய நிலை மூலம்**") மேற்கூறிய நிலையைத் தனக்குச் சாதகமான ஏதேனும் ஒரு மார்க்கத்தில் சென்று ஒருவன் அடைந்து விட்டால், அவன் ஒரு

**"முழு மனிதன்"** ஆகிறான். அந்நிலையடைந்தும், நமது ஸ்தூல தேகம் இறைவனின் மகா சக்தியைத் தரிக்கின்ற அல்லது அந்தச் சக்தியில் நமது தேகம் சஞ்சரிப்பது ஆகிய இவை நிறைவேற இன்னும் நெடுந்தொலைவு ஆழ்நிலைத் தியானத்தில் சென்றாலொழியச் சாத்தியமாவதில்லை.

## தெய்வீக மனிதனாக

மேற்கூறிய நிலை "முழு மனிதனின்" நிலையிலிருந்து "தெய்வீக மனிதனாக" உயருவதைக் குறிக்கிறது. அங்கு இறைவன் சாதகனின் வாழ்வைத் தானாகவே பாதுகாக்கிறான். அது அவனுக்கு தன்முயற்சியில் கிட்டுவது அன்று. மாறாக, இறைவனின் அருளினால் மட்டுமே கிடைக்கும். அவ்வித அருளின் காரணமாகத்தான் அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இது போன்ற மனிதனின் முழு ஆன்மிக வளர்ச்சியின் இரகசியத்தை விளக்கும் கிரந்தத்தை இயற்ற முடிந்தது. **(கலியுகத்தில் தோன்றிய இது ஒரு உபநிஷத்தாகும்.)** அந்த இறையருள் எதுவெனில் சகல பிரம்மாண்டத்தையும் தாங்கி நிற்கும் பரம்பொருள் (பிரம்மாண்டம் என்பது கால கதிக்குட்பட்டுத் தோன்றும் உலகம் யாவும்) ஆகும். அதுவே இறைவனின் தனித்தன்மையும், உரிமையுமாகும்.

## ஞானிக்கும், மனிதனுக்கும் உள்ள வேறுபாடு

தூக்கத்திலிருக்கும் நமது 'மனம்' விழிப்பு நிலையில் (ஜாக்கிரதத்தில்) உடல் இயக்கத்துடன் சேர்ந்து அப்படி வெளியே புலன்களின் சலனங்களுடன் செயல்படுகிறது. அப்படி வெளியே புலன்களின் கிரியைகளில் சஞ்சரிக்கும் சக்தியை, அலைகளை உள்ளடக்கித் தூக்கத்திலிருக்கும் எண்ண அலைகளின் ஸ்திதியை விழிப்பு நிலையிலேயே கொண்டு வருவதுதான் யோகத்தின் சாராம்சமாகும். அதுவே நிர்வாணா நிலை (பேருணர்வில்) **"ஞானக் கண்"** அல்லது புலனடக்கத்தில் உள்ள நமது உடலின் இயக்கச் சக்தியாகும். ஆனால், சாதாரண மனிதனுக்கு "விழிப்பு நிலையில்" அவ்விதச் சக்தி புலப்படாமல் செயலற்று இருந்து, தூக்கத்தில் அவனிடம் செயல்படுகிறது. இதுவே ஞானிக்கும், மனிதனுக்கும் உள்ள வேறுபாடு. அந்த சக்தியினை விழிப்பு நிலையில் அடைய வேண்டும். அதற்குத் தடை உனது புலனடக்கம் இல்லாமை. அதை அடைவது மிகக் கடினம். காரணம் அதற்குத் தேவையானது **எண்ணமற்ற அமைதி** (புலன்களின் சலனங்களின் இடையே)

அந்நிலையில் ஜாக்கிரத்தில் நம்மிடம் இருப்பது **தமோ குணம்** அன்று. மாறாக, இதுவரை நாம் அறிந்திராத ஒரு விதமான புதிய உணர்வு ஆகும்.

**விஞ்ஞானிகளின் உலகம் அங்குதான் இருக்கிறது.** (அதாவது பிறப்பில் நாம் இழந்த தெய்வீக அல்லது ஞான அறிவினை மீண்டும் ஸ்தூல தேகத்தில் இயக்கும் ஆரம்ப நிலை) அதன் முடிவில் மனிதன் தன்னை முற்றிலும் அறிந்து ஸ்தூல தேக இயக்கத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலைக்குரிய யோகி ஆகிறான்.

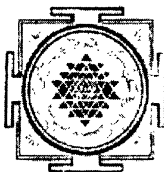
**பகவத் கீதையில்** பகவான் **கிருஷ்ணரால்** வெளிப்படுத்தப்பட்டது நமது "**உள்ளுணர்வு**" (யோகிகளின் உள்ளம்.) அதுவே புலன்களின் சலனங்களாக அல்லது புலன் வழியாகச் செயல்படும் ஆன்மிகச் சக்தியாகும். அது நமது உள்ளத்திலிருந்து வரும் சொற்களாக மிகத் துல்லியமாக வரும். **ஏகாக்கிரத்தில்** தான் அதனைக் கேட்க முடியும். "**வேத வியாசர்**" அந்நிலையை அடைந்திருந்தார். ஆனால், தற்போது அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இறைவனோடு அவ்விதம் கலந்து உறவாடும் "**பிரம்ம நிஷ்டையில்**" அந்த ஞான ஒலியை (துல்லியமாகக் கேட்கும் குரல்) இக்காலத்தில் கேட்கும் படியான இறைவனின் அருளைப் பெற்றிருக்கிறார். அதுவே "**ஆத்ம பரிபூரணம்**" எனப்படும்.

ஆன்மிக நெறியில் நல்ல முதிர்ச்சி பெற்ற பெரியோர் மட்டுமே அதனை அனுபவிக்க முடியும். "தான்" என்ற அகங்காரம் நீங்கி, இறைவனுடன் தெய்வீக உணர்வில் கலந்து நிற்கும் போது இறைவனால் அருளப்படுவதே அந்நிலை ஆகும். எனவே, "**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" என்ற மகா வாக்கியமும் அந்நிலையில் பூரணமாகிறது. அதுவே இறைவனுடன் ஏற்படும் "**ஐக்கிய பாவமும்**" பின்னர்த் தெய்வீகச் சக்தியாக மாறி விடுவதுமாகும். அந்நிலையினுள் ஆன்மிகத் துணையானது சாதகனுக்குத் தன் ஆத்மாவில் செயல்படத் தொடங்குகிறது.

### ஆத்மாவின் குரல்

**சோடசக் கலையும்** ஸ்ரீ வித்தையின் குறிக்கோளும் அதுவே (அந்த "**ஆத்மாவின் குரல்**" தான்.) பின்னர் சாதகனுக்குப் புலன்களின் சலனங்களில் ஈடுபட்டு இருப்பினும் உள்ளுணர்வாக இருந்து அது அவனைக் காக்கிறது. பொதுவில், அந்த ஒரு சில நொடிகளே (ஆன்மிகத்தின் உச்சக் கட்டம்) பேரானந்தத்தைத் தருபவையாகும். ஆனால், இறைவனின் திருவருள்

இல்லையேல் சாதகன் அங்கு மயங்கி விடுவான். அமரகவி சித்தேஸ்வரர் மேற்கூறிய இறையருளின் உதவி கொண்டு மயங்கி விடாமல் இருக்கும் சக்தியினைப் பெற்றிருக்கிறார். அந்த இறையருளே இந்தக் கிரந்தத்தின் ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் கலந்து இருக்கிறது. அந்த சக்திதான் மனித உடலின் சாசுவதமான இயக்கம் ஆகும். உண்மையில் அதுவே, சிரஞ்சீவியாதலும் ஜீவன் முக்தர் நிலையுமாகும்.



# யோகத்தில் நாம் அடையும் சித்திகள்

## படைப்பின் இரகசியங்கள்

மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் இடையில் உள்ளது இயற்கை. இயற்கையை வென்றால் இறைனை உணரும் வழிகள் புலப்படும். இதற்கு பல வித யோகங்கள் முயற்சிகள் மற்றும் சாதனைகள் தேவைப்படுன்றன,

சித்தர்கள் பாணியில் உடலை வளர்க்கிறார்கள். **திருமூலரும்** "உடலை வளர்த்தேன், உயிரை வளர்த்தேனே" என்று பாடுகிறார். இதன் தத்துவம் அழியும் மானிட உடலை, அழியாத உடலாக மாற்ற வேண்டும். அதுவே சித்தர்கள் கண்ட நெறிமுறை. "**காய சித்தி**" என்று இந்த யோக நிலையை வர்ணிப்பார்கள். மாத்திரை, மருந்து, மூலிகை போன்றவைகளைக் கொண்டு வளர்க்கும் கலையல்ல இது. மனதை, எண்ணத்தை, பேச்சை, உடல் ஒட்டத்தை, உயிரோட்டத்தை அடக்கி ஆண்டு வரும் யோக முறை இது. இந்த காலத்தில் சித்தர்கள் அல்லது யோகிகள் அல்லது மாகன்கள் என்று கூறிக் கொண்டு வயிறு வளர்பவர்கள் அதிகம். அவர்கள் கெட்டது பாதி என்றால் அவர்களை சூழ்ந்துள்ள பக்த கோடிகள் அவர்களை கெடுப்பது மீதி என்றால் மிகையாகாது.

பதினெட்டு சித்தர்கள் நிலையில் இன்று எவரும் இல்லை. **துரியம், துரியாதீதம்** போன்ற யோக நிலையைக் கண்டவர்கள் இக்காலத்தில் இல்லை. இது போதாதென்று "**ஒருகிணைந்த யோக சாதனை**" (Integral Yoga) என்று கூறிக்கொண்டு ஊரை ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கும் எத்தர்கள் பலரை இக்காலத்தில் காணலாம். ஒருகிணைந்த யோகம் என்பது பதினெட்டு சித்தர்களின் வழிமுறை. ஆதிசங்கரர் கூட இதில் நூறு சதவிகிதம் வெற்றி காணவில்லை. அத்துணைக் கடினமான இதில் முழு தேர்ச்சி பெற்று விட்டதாகக் கூறிக்கொண்டு ஏமாற்று வித்தை காட்டும் போர்வழிகள் இன்று ஏராளம்.

## யோகம்

**மூச்சை அடக்குவது யோகமல்ல, மூச்சை அடங்க வைப்பது யோகம். இலக்கணம் ஒரு மொழியின் மாயை. விளக்கம் அதன் திறவு**

**கோல். அஷ்டாங்க யோகம் இக்காலத்திற்கு உதாவது.** வேதகால ஸ்ரீ வித்தை அழிந்து போனது. புராணங்கள் தத்துவங்களை உணர்த்தும் உண்மைக் கதைகளாகும். இடா கலை, பிங்களை, சந்திர நாடி, சூரிய நாடி என்று யோக நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருப்பதை கிளிப்பிள்ளைப் போல் கூறிக் கொண்டு யோகத்தில் சித்திகள் அடைந்தது போல் பாவனை செய்து கொண்டு உலகை ஏமாற்றுகின்றனர். "**கேவல கும்பகம்**" என்று அழைக்கப்படும் யோக நிலையை அடையும் மார்க்கத்தை யாவரும் உணர வேண்டும். இப்புத்தகத்தில் அதைக் காணலாம்.

## ஸ்ரீ வித்யா

எண்ணம், பேச்சு போன்றவற்றினைக் கட்டுப்படுத்தி "ஞான திருஷ்டியை" நோக்கி செல்லும் யோக வழிதான் ஸ்ரீ வித்யையாகும். இதில் மந்திர, தந்திர சாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இனி ஸ்ரீ வித்தையில் முக்கியமான மந்திரங்களைக் காணலாம்.

1. சோடச மந்திரம்
2. மகா சோடச மந்திரம்
3. பஞ்ச தசாட்சரி மந்திரம்
4. காயத்திரி மந்திரம்
5. பாலா திரிபுரசுந்தரி மந்திரம்

## அத்வைத வேதாந்த சித்தாந்த விசாரம்

வேதங்கள் கூறும் மகா வாக்கியங்களின் தத்துவங்களை மனதில் கொண்டு தீவிரமாக சிந்தனை செய்யும் யோகம் தான் இது.

அதாவது, **மகாவாக்கியங்கள்**

1. நானே பிரம்மம்
2. நீ அதுவாக இருக்கிறாய்
3. எல்லாம் பிரம்மமாக உள்ளன
5. சுய ஞானமே பிரம்மத்தை உணர வழி

என்பது போன்ற வேத தத்துவங்களை தீவிரமாக சிந்தித்து எல்லாம் இறைவனின் செயல் என்பதை உணரும் நிலைக்குச் செல்ல முயலுதலே இந்த வழியாகும்.

**உண்மை நெறி விளக்கம்**

இக்காலத்தில் யோக மார்க்கத்தில் மற்றும் வழிபாட்டு முறையில் எல்லா வகையான ஏமாற்று பேர்வழிகளும் உள்ளனர். சித்தர்கள் நிலையை அடைந்து விட்டதாகவும் கூறிக்கொள்கின்றனர். இவர்களின் அந்திமகால முடிவு மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கும்.

**சித்திகள்** என்பது இயற்கையின் செயல்களை, சித்து விளையாட்டுகளை நாம் வெல்லும் போது நமக்கு ஏற்படும் இயற்கையின் அனுகூலங்களாகும். யோகத்தில் அவைகள் மேல் நிகைளுக்குச் செல்ல உதவும், ஆகவேதான், யோக நிலைகளில் சித்திகள் ஆங்காங்கே படிப்படியாக ஏற்பட வேண்டும். இவைகளைத்தான் இப்புத்தகத்தில் முறைப்படி பட்டியலிட்டு (பல வழிகளில்) தரப்பட்டுள்ளன. இப்புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ள யோக நிலைகளின் அட்டவனைகள் மிகவும் உபயோகமானவை. ஒவ்வொரு சாதகனும் அறிய வேண்டிய ஒன்றாகும். பொதுவாக யோகம் மூன்று நிலைகளைக் கொண்டதாக உள்ளது. **1. ஆரம்ப நிலை 2. இடைநிலை 3. கடைநிலை** என்பதாகும்.

**ஆரம்ப நிலை**

இதில் யோகிகள் துவக்கத்தில் எவ்வாறு இயற்கையை வெல்ல முயல்கிறார்கள், ஸ்தூல தேகத்தை பன்படுத்துதல், **மூச்சு, பேச்சு, எண்ணம் போன்றவைகளை அறிந்து பக்குவப்படுத்துதல்** ஆகியவைகளாகும்.

**இடைநிலை**

இதில் தேகம் புனிதமாக்கப்படும் செயல்கள், சித்திகள் யோக சாதனைகள் ஆகியவற்றோடு இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற ஆவன செய்தல் ஆகும் – **கும்பகம், கேசரி சித்தி, துரியம், பிரம்ம நிஷ்டை** ஆகியவைகள் சேர்ந்தவை.

**கடைநிலை**

மனிதன் தெய்வ நிலையை இங்கு அடைந்திருப்பான். **ஞான திருஷ்டி, பிரம்ம விருத்தி** போன்றவைகளைக் கடந்து இறைவனின் ஞான போதனைகளைப் பெரும் அரிய சித்திகளைப் பெறுகிறான். பிரம்மத்துடன் இரண்டற கலந்து **பிரம்ம ஞானத்தையும்** பெறுகிறான். இதனை அடைவதே எல்லா யோகங்களின் குறிக்கோள் ஆகும்.

எனவே இறைவனுடன் உறவாடும் பெரும் தவநிலையை அடைந்து ஞான போதனைகளை பெற்று வேத வியாசரைப் போல் பல நூல்களை இயற்றுவதே யோகிகளின் குறிக்கோளாகும். இதற்குரிய பாதைகளில் கிடைக்கும் சித்திகளை, சாதனைகளை ஓரளவு பட்டியலிட்டு காட்டியிருக்கிறது இப்புத்தகம். மனிதன் தெய்வமாவதே யோகத்தின் குறி. தெய்வீகம் அவனை அடைந்து விட்டால் பல சித்திகளும், பெருமைகளும், சக்திகளும் அவனை வந்தடையும். அவைகளை பட்டியலிட முடியாது.

சில சித்திகள் இடை நிலையில் சோதனைகளாகக் காணப்படும். அவைகளை சாதகன் விலக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அவனை அவைகள் அழித்து விடும். மேலும், யோகத்தில் அவன் முன்னேறத் தடையாகி விடும்.

எனவே சித்து விளையாட்டுகளைத் தவிர்த்து, செயல்பட்டு, மேல் நிலைகளை அடைய வேண்டும். அட்டவனைகளில் கண்ட முறைப்படி, ஒவ்வொரு சித்திகளும் நிலைகளும் அடுத்தடுத்து உள்ளவற்றை அடைய தேவையான தகுதியைக் குறிக்கின்றன.

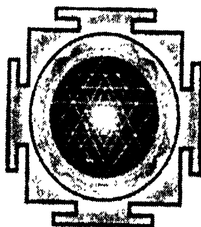
கடைநிலை

இந்நிலை அட்டவனையில் காண்பதற்கும், பேசுதற்கும் எளிதாக இருக்கும். ஆனால் உண்மையில் பல கோடியில் ஒருவரே அடைய முடியும். பதினெட்டு சித்தர்களும் அனுபவித்து அடைந்த வழிகள் அவை. திருமூலர், ஔவை, திருஞான சம்பந்தர், ஆஞ்சநேயர் போன்றவர்கள் அடைந்த "**சிரஞ்சீவி**" நிலையைச் சார்ந்தவை அவைகள்.

மனிதன் இறைவனை உணரவும், இறைவனின் ஞான உபதேசத்தைப் பெறவும் தேவையான ஆன்மிக வளர்ச்சிகளும் சித்திகளும் நிறந்தவை இந்த கடைநிலை. சாதகனின் உடல் இங்கு தெய்வீகமாக இருக்கும் – சிற்றறிவு மறைந்து பேரறிவு இவனைப் பற்றிக் கொள்ளும் – ஞானக்கண் கிடைக்கும் – ஞான உபதேசம் கிடைக்கும் – பிரம்ம நிஷ்டையில் லயித்திருப்பான் – இறைவனும் இவனும் சக்தியில் ஒன்றாய் இருப்பார்கள் காலம், இடம் இவற்றைக் கடந்தவனாய் இருப்பான் – படைப்பின் எல்லா உயிர்களும் இவனுக்குக் கட்டுப்படும் – படைப்பின் சக்தி இவனுள் ஏற்படும் – மரணமில்லா மார்க்கண்டேயனாகவும் இவன்

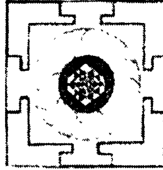
**விளங்குவான் – இவனைக் கொண்டே இறைவன் புவியில் பல லீலைகளை, செயல்களை, சாதனைகளை செய்து முடிப்பான்.** இந்நிலையை அடைந்த பலருள் "அகத்தியர்" முக்கியமானவர். ஸ்ரீ பரமமேஸ்வருக்கு இணையான சக்தி கொண்டவராக இவர் விளங்குகிறார். மேலும் பதினெட்டு சித்தர்களில் தலை சிறந்தவராக இவர் விளங்குகிறார். இவரே ஸ்ரீ வித்தையை பூமியில் கண்டு, உணர்ந்து பரப்பியவர்.

இதுபோல் யோக முறைகளில் உள்ள பல நிலைகளை அட்டவணையில் காணலாம். அதில் உள்ள முறைப்படியே முனனேற்றம் ஏற்படும். ஒவ்வொன்றும் அதன் முன்னே உள்ள நிலைக்கு அடுத்த மேல் நிலையாகும். எனவே மக்கள் இந்த புத்தகத்தில் உள்ள அட்டவனைகளைக் கண்டு உணர்ந்து யோக முறைகளையும், படிப்படியான நிலைகளையும், சித்திகளையும் உணர வேண்டும். தனிப்புத்தகமாக யோக முறையின் அட்டவனை தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது. விரைவில் வெளிவரவும் உள்ளது,



# யோக சாதனை அட்டவணை

## பகுதி – II



## யோகத்தில் அடுத்தடுத்து வரும் மேல் நிலைகளும், சித்திகளும்

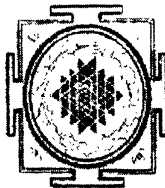
பெரும்பாலான மக்களின் ஒருமித்த கருத்து யாதெனில் மகான்கள் யாவரும் ஒரே நிலையிலுள்ளார்கள் என்பது. எல்லா ரிஷிகளும், மகான்களும், சித்தர்களும், யோகிகளும் மரியாதைக்கும் வணக்கத்துக்கும் உரியவர்கள். என்றாலும் அவர்களுக்குள் தவ வலிமைப்படி பல நிலைகள் உள்ளன. படித்தவர்களில் கூட **B.A, M.A, M.B.B.S, B.Tech, I.A.S.,** இப்படி பல மேல்கீழ் நிலைகள் உண்டு. இது போல ஆன்மிகத்திலும் கீழிருந்து உச்சி வரை பல நிலைகள் உண்டு. இவற்றை யாவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எந்த நிலைக்கு பின் எந்த சித்தியை நோக்கி யோகத்தில் முயல வேண்டும் என்பதை விளக்கி பல அட்டவணைகள் உருவாக்கித் தந்திருக்கிறோம்.

சித்தர்கள், யோகிகள், வேதகால ரிஷிகள் போன்றவர்கள் சென்று இறைவனை உணர்ந்த பல நிலைகளை அட்டவணைப் படுத்தி தரப்பட்டுள்ளது. மக்கள் இதனைப் படித்து யோக நிலைகளின் பல கிரமங்களை அறிந்து பயன் பெற வேண்டும் என்பது எங்கள் ஆவல். இந்த அட்டவணை சுருக்கமான ஒன்று. இதனை விளக்கமாகச் செய்தால் ஒரு தனிஒரு புத்தகம் தேவைப்படும். மேலும் அது போன்ற ஒரு புத்தகம் எல்லா சித்திகளின் விவரங்களுடன் வெளிவர இருக்கின்றது. மக்களின் ஆதரவைப் பொருத்து வெளிவரும்.

நன்றி, வணக்கம்.

இப்படிக்கு

**வி. ஆர். விஜயகுமார்**



## 1. யோகத்தின் முடிவு – குறிக்கோள்
## அத்வதை ஞான வழியில் அமரகவின் ஆராய்ச்சி

| | |
|---|---|
| | |
| பிரம்ம உபதேசம் | பிரம்ம உபதேச அறிவை உணர்தல் |
| **எண்ண ஓட்டம் அடங்கிய நிலை** | எண்ணம் நிறுத்தப்பட்ட நிலையில் நமது உள் அறிவில் இருந்து தோன்றும் அறிவுடன் மெல்ல நுழையும். |
| | |
| **எண்ணம் அசைவற்றதாகிறது** | அறிவிலிருந்து மெதுவாக நுழைகிறது. |
| | |
| **பிரம்ம உபதேசம்** | பிரம்ம உபதேசத்தின் பரந்த அறிவு நிலையை பெறுதல். |
| **அத்வைத ஞானம்** | ஆதிசங்கரரின் அத்வைத ஞான நிலை. |
| **ஆன்மிக சக்தி** | அறிவே ஆன்மிக சக்தி நிலை. நிஷ்டையில் அமைதியாக மாறிவிடும் மனம். |
| | |
| **சோடச கலை** | இது முற்றினால் சோடச கலையாகும் மனம் |
| **புலனறிவு காட்சி** | தெய்வீக தகவலாக உன்னில் மாறும். |
| **அமரகவியின் வெற்றி** | |
| **வேதங்கள் தோன்றிய நிலை** | பிரம்ம சக்தியை உணரும்படி ஆத்ம பரிபூரணம் பெற்ற நிலை. |

## 2. தன்மயமாகிய (சொரூப) எண்ணம் கூடிய மௌன நிலையில் முன்னேற்றம் – பிரம்ம உபதேச நிலை

| | |
|---|---|
| **தேக பிரக்ஞையை கடந்து ஆத்மாவில் உறையும் பேரறிவின் நான்கு நிலைகளை கடந்த நிலை.** | 1. தன்மயமாகிய (சொரூப) எண்ணம் கூடிய நிலை<br>2. வெளி சுவாசம் நின்று விட்ட நிலை<br>3. சுவாசம் (அந்தர்முகமாக) உள் நோக்கி செயல்படுதல்<br>4. உணர்வு தான் அங்கு ஏணி (உயிர் + ஜடத்தின் தடைகள் முற்றிலும் நீங்கிய நிலை) |
| **"அறிவு" அல்லது "உணர்வு" கூடிய நிலையில் "பேரறிவு" மனதில் தோன்றிய நிலை.** | |
| பிரம்ம உபதேசம் கிட்டிய நிலை இதுவே. | |
| | |
| **துரியா அதீதம்<br>ஆழ் நிலை தியானம்<br>மனிதன் கிடக்கும் சாதாரண நிலைகள் மூன்றாகும்.<br>1. விழிப்பு நிலை<br>2. கனவு நிலை<br>3. உறக்க நிலை<br>இவைகளை கடந்து யோகத்தில் நான்காவது நிலையான துரிய நிலை என்பதை அடைவதே மிக கடினம். அதுவே விழிப்பில் கனவு நிலையாகும். அதையும் தாண்டிச் சென்று விட்ட நிலை தான் துரீயாதீதம் என்பது. (வேதகால ரிஷிகள் காண்பது)** | "நீ" உன்னையே "தெய்வீகமாக" உணர்ந்து அறிந்து கொண்ட தேக நடை. துரியா அதீதம் என்ற துரிய நிலையைக் கடந்த "ஆழ் நிலை தியானம்" கூடிய சோடச கலை என்ற சித்தி தான் மனிதன் தன் சுய அறிவோடு இறைவனுடன் ஒன்று கலந்திருப்பதின் அடையாளம். |

## 3. சித் பிரகாச நிஷ்டை நிலைகள்

| | |
|---|---|
| | |
| காணாக்கண் | பார்வையில் கவனம் இன்மை. |
| அந்தர் முக திருஷ்டி | அமரகவியின் யோக நிஷ்டை (அந்தர் முக திருஷ்டி) பார்வை கடந்த நிலை. |
| | |
| தேக விருத்தி இயற்கை வசமுள்ள நமது தேக நிலை | பூத பிரக்ருதி = இயற்கை உணர்வு பார்வையில் தோன்றும், காணும் காட்சியில் வரும் அறிவு அல்லது அலை பாயும் எண்ணம் சஞ்சரிக்கும் இடம். |
| பிரக்ருதி<br>புலனறிவு<br>எண்ணம்<br>இம்மூன்றும் கடந்த நிலை | தேக விருத்தி இயற்கையில் தேக நாட்டம் கடந்த நிலையில் 'கண் பார்வை' ஞான விருத்தியாக மாறும். |
| | |
| ஞான ஒலி (அகாரம்) | ஞான விருத்தி முற்றினால் ஞான ஒலியை அடைகின்றது. அங்கு அந்நிலையில் நமது சொரூபமே "அகம்" + பரமாத்மா "சித் சக்தி" ஆகும். |
| நம் உள் இருந்து வந்து உணரப்படும் அதி சூட்சும விசார நிலையில் வரும் வழிகாட்டி அறிவு | |
| | |
| மனம் வழியாக ஸ்தூல தேகமும், சூட்சும தேகமும் இணைந்த நிலை | புலன் வழியாக கிடைத்த அறிவு பார்வையில் உள்ள மன அறிவு இவைகளுக்கு இடையே தன் சுய அறிவோடு பிரம்மத்துடன் இணைந்து செயல்படுதல். இந்நிலை பார்வையில் உள்ள எண்ணத்தை நிறுத்துகின்றது. |

| | |
|---|---|
| | |
| **Silenced Thought**<br>அமைதியான எண்ணம் | தேக விருத்தி ( இயற்கை வசமுள்ள நமது தேக நிலை) அடங்கிய எண்ண நிலையாகும். |
| | |
| பரமாகாச அறிவு வளர்ந்த நிலை | தேக விருத்தியில் உள்ள எல்லாம் அறிந்த பேரறிவு அலைகள் சித் பிரகாச நிஷ்டையாக இணைந்து மாறிய நிலை. |
| | |
| மனித இயற்கை சுபாவம் | மனிதனின் இயல்பு நிலை (சுபாவம்) நிஷ்டையை பெறுகின்றது. |

# 4. ஸ்தூல தேகத்தில் மனித வளர்ச்சி

| | |
|---|---|
| ஸ்தித பிரக்யா | யோகத்தில் முற்றிய நிலையில் உணர்வோடு இறைவனிடம் கலந்திருக்கும் நிலை. |
| | |
| உணர்வோடு கூடிய தெய்வீக நிலை தழுவிய பெரும் ஆன்மிக மாற்றம். | அந்தர் முக ஞானம் வளர்ச்சி அடைந்த நிலை இது, |
| | |
| மிகவும் சக்தி உள்ள அறிவின் உள்நோக்கு வேகம் ("ஸ்தூல தேகத்தில் மனித வளர்ச்சி") என்கின்ற புத்தகம் தோன்றிய நிலை. | நமது விசார அறிவு எங்கும் உள்ள இறைவனின் பேரறிவாக உணரப்பட்ட நிலை. அறிவோடு அந்தர்முகம் செல்லுதல். |

## 5. வேதகால ரிஷிகளின் யோக வழி முறைகள்

| | |
|---|---|
| **ஆழ்ந்த நிஷ்டை** | |
| | |
| **"சூரிய நாடியில்" அல்லது ஆதித்ய கலையில் சுவாசம் செயல்படுதல்** | மனதில் நிலை நிறுத்துதல் |
| | |
| **ஒடுங்கிய மனம் தரும் (ஸ்தூலத்தில்) பேரறிவு** | உணர்வின் கடைசி கட்டத்தில் வரும் **"ஞான சக்தியின்"** இயக்கம் |
| | |
| **"சித்" சக்தியின் இருப்பிடம்** | புலன், மனம், காலம், இடம் இவைகளை கடந்து நிற்கும் நிலை |
| | |
| **புலன்களுக்க எட்டாத நிலையில் "தெய்வீக ஒலியை" கேட்டல்** | மனமே இங்கு **"சித் சக்தி"** ஆகும் |
| | |
| **பூலோக வாழ்வில் அல்லது அறிவிலேயே "பிரம்ம சக்தியின்" உணர்வோடு கலந்து உறவாடுதல்** | **"சைதன்ய ஸ்தானம்"** அல்லது வேதகால ரிஷிகளின் சாதனை இதுவேயாகும். |

## 6. மாயையில் விழுந்துள்ள மனிதனின் நிலை (பூலோக வாழ்வும் அத்வைதமும்)

| | | |
|---|---|---|
| **பூலோக வாழ்வு நிலை** | | |
| | | **சுவாசத்தின் விளைவு** |
| பூலோக வாழ்வு நிலை மாயையில் உள்ள மனிதனின் நிலை | சுவாசம் மாயையின் செயல் | 1. வெளியேறும் நம் மூச்சு<br>2. அதனால் ஸ்தூல–சூட்சும தேகங்களின் இணையும் திறனை சரீரம் இழக்கின்றது<br>3. புலனறிவு அல்லது சிற்றறிவு மட்டும் உள்ளது<br>4. புலன் வழி அலையும் மனத்தின் விரிவு ஆகும். |
| **மேற் கூரிய மாயையை வெல்லுவது – யோகத்தின் மூலம்தான்** | | |
| புலன்களை வெல்லுங்கள் | | |
| | | |
| **அந்தர்முக மனோ நிலை கிட்டும்** | | |
| | | |
| **ஆத்ம பக்குவ நிலை** | ஆத்மாவின் பூரண நிலை | |
| | | |
| மனிதன் தன் சுய அறிவோடு அண்டத்தின் இயக்கத்தோடு இணைந்து பங்கு கொள்ளுதல் | 1. பிரக்ஞையோடு கூடிய "ஆழ் நிலை"<br>2. "விஞ்ஞானமயக்கோசத்தில்" லயித்தல்<br>3. பேரறிவின் அதிமானுஷ அறிவு அலைகள்<br>4. உயிரின் சூட்சும நிலை | |
| | | |

| | |
|---|---|
| **பிரம்ம விசாரம்** | பிரம்மத்தைப் பற்றிய தீவிர ஆராய்ச்சி |
| | |
| **பிரம்ம உபதேபசம் (துரியம் என்ற நான்காம் நிலை கடந்த தெய்வீக ஞானத்தில் தன்னை தானாக அறியும் நிலை) இதனை துரியா அதீதம் என்பார்.** | 1. ஆன்மிக சக்தி<br>2. அடங்கா மனம் அடங்கிய நிலை அந்தர்முக தபோ நிஷ்டையில் உணர்ச்சி வேகம்<br>3. மாறாத நிலையான எண்ணத்தில் அத்வைத அறிவு<br>4. தன் சுய அறிவின் மூலம் ஞானம் |
| | |
| **அத்வைத ஞானம் கலந்த அறிவு பெறுவது** | ஒடுங்கிய புலனடக்கத்தில் கிடைத்த அத்வைத ஞானமும் அதன் மூலம் இயங்கும் பேரறிவு சக்தியும் இங்கு வெளிப்படுகிறது. |
| | |

# 7. அமரகவியின் வழியில் 'சித் பிரகாச நிலையை" அடைதல்

| | |
|---|---|
| எண்ணத்தை அடக்கு | யோகத்தில் கூறப்பட்ட நிலையான, மாறாத "யோக மூச்சு" வழியாக எண்ணத்தை அடக்கு. |
| | |
| காணாக் கண் (கண் இருந்தும் பார்வை செயலற்று இருத்தல்) | "காட்சி" பார்வையைக் கடந்த நிலையில் கிடத்தல். |
| ஞான சக்தி | |
| | விழித்திருக்கும் மனதோடு கூடிய நிஷ்டையில் உள்ள ஆத்மா<br>1. இடா நாடி<br>2. பிங்களை நாடி |
| | 1. இது பிரத்யாஹார சித்திக்குப் பின் ஏற்படும்<br>2. இடா நாடியில் உயிர் மூச்சு பூரணமாகி மூச்சின் துரிய நிலையோடு இணைதல்<br>3. நமது அறிவு எப்போதும் இடா, பிங்களையோடு உடனிருக்கும் நிலை<br>**4. சுழுமுனை:** மனிதன் பேசும் திறன் பெற்றவன். இந்த பேசும் சக்தியின் (சொல்) ஒரு சிறு பிரிவு அவன் நாவில் ஒரு சுழல் சக்தியாக இயங்குகின்றது. இங்கு சக்தியே நமது "**ஆத்ம போதனை**" ஆகும். இதுவும் நமது புலன் வழி பாயும் "**மனமும்**" ஒன்று கலந்த நிலை தான் "**சுழுமுனை நாடி**" அல்லது "**சுஷும்னா**" என்று அழைக்கப்படுகின்றது. |

| | |
|---|---|
| | **5. அருள் வாக்கு**<br><br>6. மனிதனின் "நான்" என்ற உணர்வில் **"சித் பிரகாச நிஷ்டையின்"** பேரறிவு இயங்கும் நிலை.<br><br>7. **"ஆத்மாவின் குரல்"** இப்பொழுது நமது அறிவின் மனதில் நுழையும்<br><br>**8. இறைவனின் உபதேசம் உதிக்கிறது** இங்கு ( வேதங்கள் வந்த வழி) பெறுதல். |
| | |
| **ஞான உபதேசம்** | மனித தேகத்தின் உன்னத நிலையாகும். இது **வேத** வியாசர், அமரகவி போன்றவர்கள் அனுபவித்த **"ஞான உபதேச நிலை."** |

# 8. ஸ்தூல தேகமும், சூட்சும தேகமும்

| ஸ்தூல தேகம் | சூட்சும தேகம் |
|---|---|
| நமது ஸ்தூல தேகம் + அதன் இயக்கம் இயற்கையின் செயல் | |
| ஸ்தூல தேகத்தை கொண்டு நமது சூட்சும தேகத்தை அடைய முடியாது | நமது சூட்சுமம் – சாஸ்வத தேகம் என்றும் அழியாத ஒன்று ஆகும். |
| | பின் அடைவது எப்படி? |
| யோக சாதனையின் மூலம் அடையலாம் | |
| பரிகாரம் – யோகம் | |
| உறக்கத்தில் இயற்கை நமது மனதை புலன் வழி செல்லாமல் தடுக்கிறது. அது கொண்டு | 1. நமது சுவாசத்தை நிறுத்தி விட்டால் (ஆனால் பயனில்லாத வழி) |
| (உறக்கத்தில்) தேகம் சாஸ்வத நிலையில் இயங்குகிறது. தேகத்தில் புலன் வழி விரயமாகும் பிராண சக்தி தடுக்கப்படுகிறது. (விழிப்பு நிலை வரைதான் இயற்கையின் இந்த கருணை.) | 2. ஸ்தூலம் சாஸ்வத நிலையை அடைந்து இயங்க வேண்டும் |
| | |
| | 3. நமது ஸ்தூல தேகத்தில் பூரண அழிவில்லாத நிலை வந்து சேர வேண்டும். |
| | |

| | |
|---|---|
| **காணாக் கண் ஒன்றே நமக்கு இங்கு உதவும்** | 4. நமது சிற்றறிவு பேரறிவு பெரு நிலமாக மாறுகிறது. இதுவே வேதங்களில் வரும் "அகம்" என்பதன் பொருள். |
| | |
| **சூட்சும நிலை தேகம் (பௌதிக நிலை கடந்த)** | 5. இந்த நிலையை நாம் அடைந்து விட்டால் நமது ஸ்தூல தேகம் அதி சூட்சும நிலை கொண்ட தேகமாக மாறிவிடும் |
| | |
| **நிர்வாணா என்ற யோக நிலை** | 6. உணர்வு புலன்களின் செயல்களை அடக்கி மீறி செயல்படும். ஆதுவே "**நிர்வாணா**" என்ற பெரும் தவ நிலை அத்வைதம் அல்லது விழிப்பு நிலையிலேயே பிரம்மத்தை உணர்வது |
| | |
| **சூட்சும சரீரம் வந்ததும் அதில் ஏற்படும் உணர்வும் அனுபவமும்** | 7. சூட்சும் விஷயங்களை அறிதல் (மனிதன் தன் தெய்வீகசக்தியால் பெரும் அதி மானுஷ தெய்வீக உணர்வில் இருப்பதை கண்டு கொள்ளுதல்) |
| | |
| **தெய்வீக ஞானக்குரல்** | 8. தெய்வீக ஞானக்குரல் இங்கு குடிக் கொண்டு இருக்கிறது. (இதுவே "**சோடச மகா மந்திர சித்தி**") அகங்காரம் மற்றும் "**காணும் கண் பார்வை**" இவைகளை நாம் கடந்து நிற்கும் நிலை. |

# 9. காணாக்கண் என்ற பெரும் தவநிலை
# (கண்ணிருந்தும் காணாத நிலை)
# அமரகவியின் சித்தாந்தம்

| | |
|---|---|
| காணாக்கண் கொண்டு நமக்குள் தோன்றும் "**அதி சூட்சும குரலை**" அறிவது | |
| **1. பொருள்** | |
| | பூரண "**மனோ மௌனம்**" வந்த நிலை |
| | ஸ்ரீ ஆதி சங்கராின் அத்வைதம் நிறைவேறுவது இங்கு தான் (மனதில் நாம் வேறு உலகம் வேறு என்று இல்லாத நிலை) |
| | மானிட மன நிலை இங்கு "அகம்" என்ற தெய்வீக தன்மையை பெறுகிறது |
| **2. காணாக்கண் தரும் பயன்கள்** | |
| **காணும் காட்சியில் உள்ள நமது பார்வை திறன் இந்த பார்வை திறன்** | பிரபஞ்சம் தோன்றக் காரணமாகி இருந்த மகா சக்தியாக மீண்டும் மாறுகிறது |
| 3. பார்வை நிஷ்டையாகியநிலை | |
| **நிர்வாணா நிலை** | பார்வையில் "நிர்வாணா நிலை" (பார்வை பூரணமாக செயலற்று உள்ள (அல்லது) உனது புலன்களோடு கூடியிருக்கும் சிற்றறிவோடு நீ ஒன்றாகி விட்ட நிலை. "நான்" என்ற அகங்காரம் இப்படி மறைந்துப்பின் ஒன்றாகி விட்ட நிலைதான் "**உள்ளிருக்கும் தெய்வீகக் குரலை**" அறிய உதவுகிறது. |

| | |
|---|---|
| **"ஞான திருஷ்டியாக" மாறிய நிலை** | இங்கு பூலோக வாழ்வின் புலன்கள் செயலற்று உனது அறிவு உனது "மனதின் செவியில்" ஒடுங்கி விடும். (உனது உயிர் சக்தி தேக உணர்வை தாண்டி நிற்கும் நிலை) அல்லது கண் பார்வையில் அலை பாயும் மனதின் ஓட்டம் – நாட்டம் யாவும் "**ஞான திருஷ்டியாக**" மாறிய நிலை |
| **4. உள்ளத்திலிருக்கும் சப்த ஒலிகள்** | |
| **ஆத்மாவோடு இரண்டற கலத்தல்** | இங்கு புரியாத இறையருளால் உள்ளத்தில் இருக்கும் சப்த ஒலிகள் உதயமாகின்றன. இதற்கு முன், இந்த ஒலிகள் நமது கண் பார்வையில் மறைந்திருக்கின்றன. இந்த ஒலிகள் நம்மை "**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" என்ற தத்துவ நிலைக்கு அழைத்து செல்கின்றன. அங்கு நாம் நமது ஆத்மாவோடு ஒன்றாக இரண்டற கலந்து நிற்கிறோம். |

# 10. தியானத்தில் சூட்சும ஒலியை கேட்கும் நிலையை அடையும் வழி

| | |
|---|---|
| மனோ சாந்தி – தேடு அதை முதலில் | |
| ➢ இக்காலத்தில் சாதகர்கள் காணும் சிறு ஆனந்த நிலை | |
| ➢ அமரகவி சித்தேஸ்வரரின் வழிமுறைகள்: | |
| ➢ மனோ சாந்தி நிலையை கடந்து மேல் நிலைக்கு செல்லும் வழி முறைகள். வேதம் உபநிஷத்துக்கள் கூறாத தெய்வீக இரகசியங்கள். | |
| வழிமுறைகள் | |
| 1. அடங்கிய மனம் | மனத்தின் ஓட்டம் அடங்கி இருப்பது. |
| | |
| 2. புரியாத குரல் | மன அமைதியின் ஆழத்தில் இருந்து சூட்சம குரல் கேட்கும் |
| | |
| 3. ஞானக்குரல் | சிற்றறிவு ஓய்ந்த நிலையில் |
| | |
| 4. புலனடக்கம் | புலன்களின் செயல் ஒடுங்கிய நிலை |
| | |
| 5. ஆழ்ந்த தியான நிலை | நமது சுய ஆத்ம சிந்தனை ஆழ் நிலை தியானமாகிறது |
| | |
| 6. புலன்கள் உதவி இன்றி ஒலியைக கேட்பது | புலன்களின் உதவியின்றி கேட்கும் சக்தி. அமரகவி சித்தேஸ்வரர் இந்நிலையை காணாக் கண் துணைக் கொண்டு “காய சித்தி” பெற்ற பின் அடைந்தார். இந்த நிலை இனி “கேவல கும்பகம்” என்னும் புலன் வழி செல்லா எண்ணம் நிறைந்த அமைதி நிலைக்கு நம்மை கொண்டு செல்கின்றது. |

| | |
|---|---|
| **7, அண்ட வெளியில் தன்னாட்சி புரிதல்** | அகமும் புறமும் அறிவில் ஒன்றாகிய நிலை. |
| **8. அண்ட வெளியில் சஞ்சரிப்பது** | அண்ட வெளியின் ஆதிக்கம் நம் மீது இல்லாமல் இருக்கும்படி அதை வெல்வது. |

# 11. ஸ்ரீ வித்தை – அத்வைத விசாரம் – அஷ்டாங்க யோகம் இவைகளின் ஞான பரிபக்குவம்

| | |
|---|---|
| **ஸ்ரீ வித்தையில்** | வாக் மௌனம் என்ற நிலையை கடந்து செல் |
| | **சிதாகாசம்** அல்லது மனோ மௌன நிலையை அடைய (வாக்கின் மூல ஸ்தானம்) வேண்டும். |
| | இப்பொழுது ஞான ஒளியை பிடிக்க முயற்சி செய் |
| | "பரம முக்தி" நிலையின் பரிசு இதுவேயாகும். |
| | |
| **அத்வைத விசாரத்தில்** | தீவிர ஆன்மிக ஆராய்ச்சி செய்தல் |
| | வாக் மௌனம் நிலைய கடந்து போகுதல் |
| | மனோ மௌன நிலை (வாக்கின் மூல ஸ்தானம்) அடைதல். |
| | "முக்தி" நிலையின் பரிசு இதுவேயாகும். |
| | |
| **அஷ்டாங்க யோக முறையில்** | இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம் என்ற ஐந்து நிலைகளைத் தாண்டி செல்ல வேண்டும். |
| | தாரனை, தியானம், சமாதி நிலைகளுக்குள் சஞ்சராம் செய்தல். |
| | புலன்களை, மற்றும் சொல்லை அடக்கி பார்வை திறனைக் கொண்டு "காணாக் கண்" என்ற யோக நிலையை அடைய வேண்டும். |
| | "முக்தி" நிலையின் பரிசு இதுவேயாகும். |

## 12. சிரஞ்ஜீவி நிலை அடையும் வழி

| | |
|---|---|
| ➢ மனோ சாந்தி (புலன் வழி மனம் செல்லும் முன்பாக ஏற்படுதல் | |
| ➢ புலன் + பிரக்ருதி செயலை தாண்டு | |
| ➢ ஸ்தூல சூட்சும இணைப்பு ( அழிவில்லா தன்மை) கிடைக்கும் இங்கு | |
| ➢ தியான அமைதியில் உள்ளுணர்வு ஏற்படும் | |
| | |
| அருள் வாக்கு ( இது ஆன்மிக நிலையில் கேட்கும் சொல்) | இறைவனின் போதனை அல்லது உபநிஷத்துக்கள் தோன்றிய நிலை. நிஜானந்த போதம் தோன்றிய நிலை. ஆன்மிக உணர்வில் இன்னும் சாதகன் மூழ்கி விடாத நிலை |
| ➢ ஸ்தூல சரீரம் காலத்திற்கு உட்ப்பட்ட மானிட சுவாசத்தை இழக்கின்றது. | |
| ➢ இதன் மேன் நிலையை "நிராதாரம்" என்ற யோக நிலை வழியாக அடைய வேண்டும். | |
| பிரம்ம நிஷ்டை ( வேதம் தோன்றிய நிலை) | ஸ்தூல தேகம் என்றும் அழியாத இயக்கத்தை பெறுகிறது. (காலத்திற்கு உட்ப்பட்ட சுவாசம் நீங்கிய நிலை) |
| "ஞான ஒலி" நமது சூட்சும அறிவில் அல்லது புலன் வழி செல்லா எண்ணம் கொண்ட மன அமைதி | ஸ்தூல தேக உணர்வு அற்ற நிலை ( அல்லது) சுவாசம் அடங்கி தீவிர விசாரமாக மாறி இருக்கும் தியான நிலை – தபசு – ஆன்மிக உணர்வில் முழ்கி இருக்கும் நிலை. "தேஜஸா" என்ற உபநிஷத் கூறும் நிலை (அல்லது) மனம் அழிந்த நிலையில் வரும் மாபெரும் ஞானம் |

| | |
|---|---|
| **அடங்கிய சுவாசம்** | **ஸ்தூலம் சாஸ்வத நிலையில் உள்ள கட்டம்** |
| **ஐம்புலன்களும் ஒன்று கூடிய நிலை "ஏகாக்கிரக சித்தமாக" மாறுகிறது.** | |
| **ஏகாக்கிர சித்தம்** (நினைத்த மாத்திரத்தில் அமரகவி சென்று அடையுடம் நிலை | அதுவே காணக்கண் (பார்வை திறனை கடந்தும் தேக உணர்வு அற்ற நிலையும் கூடிய கட்டம்) அல்லது தாய் கர்ப்பத்தில் நாம் இருந்த நிலை அது. "பிரம்ம ஞானம்" தூண்டும் அருள் வாக்காக மாறிய ஒரு நிலை. 5000 ஆண்டுகளாக எவரும் காணாத யோக சாதனை. தேக உணர்வு கண்ணில் மறைந்த நிலை. நீ இங்கு பிரம்ம ஞானத்தில் இருக்கிறாய். நெரூர் சதா சிவம் கண்ட "அடா, டா எல்லாம் பிரம்மமாக இருக்கிறதே" என்று பிரமித்து கூறிய பிரம்ம நிஷ்டை நிலை. |
| ஞான திருஷ்டியை நாம் தொட்டு விட்ட நிலை இது. | |
| அந்தர் முகமாக (அல்லது) வெளி மூச்சு உள் நோக்கி பாயும் மூச்சாக மாறுகிறது | **ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர், திருமூலர்** அடைந்த நிலை இது. |
| | |
| **மூல சக்தியோடு** | நமது சுவாசக் காற்று ( விழிப்பு நிலையிலும்) இயற்கையின் மகா சக்தியோடு இணைந்து செயல்படும் யோக நிலை |
| **ஆழிவில்லாத சொரூபம்** | ஆழிவில்லாத சொரூபத்துடன் நாம் உள்ள நிலை ( அடங்கிய சுவாச நிலையில் இது உருவாகிறது) |

| | |
|---|---|
| **ஸ்தூல, சூட்சும தேக இணைப்பு** | நுமது வெளி சுவாசம் அடங்கி ஸ்தூல சூட்சும தேக இணைப்பை உண்டாக்கிய நிலை. சிரஞ்ஜீவி அல்லது அழியாநிலை அடைந்து விட்ட யோக நிலை. **ஆஞ்சநேயர், கருடன், மார்க்கண்டேயர், அகத்தியர்** மற்றும் பல மகா புருஷர்கள் அடைந்த பெரும் தவநிலை. |
| **சீரஞ்சிவி யோக நிலை** | **சீரஞ்சிவி** என்ற யோகநிலை கைவர பெற்றால் அஷ்ட மா சித்திகளும் இன்னும் பல சித்திகளும் பெற்று விட்ட நிலை என்று பொருள். 18 சித்தர்களில் சிலரே இந்த நிலையை அடைந்து இருந்தனர். |

## 13. காய சித்தி (சொல்லைக் கொண்டு) அடைவது எப்படி?

| | |
|---|---|
| **நமது வெளி பேச்சு** | நமது வெளி பேச்சில் இயற்கை சக்தி நம்மை விட்டு விலகி விடுகிறது |
| | |
| **வெளியேரும் நமது உயிர் சக்தி** | நமது கேட்கும் திறன் வழியாக அது செயல்படுகிறது |
| | நமது வெளி சுவாசம் நமது பேச்சை உருவாக்கிறது. நமது பேச்சு நமது மூச்சின் உள் நோக்கு (அந்தர்) முகமாக திரும்பும் திறனை தடுக்கிறது. இதனால் தெய்வீக / அதிமானுஷ / பிரபஞ்சத்தினை ஆளும் திறனை நாம் இழந்து நிற்கிறோம் |
| **சொல்லின் துணை கொண்டு பிரம்ம நிஷ்டையை அடைவது எப்படி?** | |
| 1. தெய்வீக புலனடக்கத்தில் உள்ள எண்ணம் | |
| 2. சாஸ்வத மூச்சு (திரு மூச்சு) | |
| 3. பிரம்ம நிஷ்டை | |
| | |
| | ➢ **சொல்லை அடக்கி வென்று விடு** |
| | ➢ நீ நீயாகவே உள்ள நிலை வரும் அங்கு |
| | ➢ **சித்த விருத்தியை** வென்ற நிலை அது |
| | ➢ அதி வேக நுட்ப அலைகள் மோதும் |
| | ➢ இந்நிலையில் இயற்கையால் தூண்டப்பட்டு மனதில் எழும் எண்ணங்கள் அழிகின்றன. |
| | ➢ இங்கு தான் "**பிரம்ம நிஷ்டை** பிறக்கிறது |
| | |

| | |
|---|---|
| எனவே **பிரம்ம நிஷ்டை** என்பது சித்த விருத்தியை கடந்து, தெய்வீக எண்ணத்தில் நின்று, பின் "**சாசுவத சுவாச**" நிலை (அழியாத) பெறுவது, | |
| | |
| **உள்நோக்கு மூச்சும் வெளியேறும் மூச்சும்** | இயற்கை சக்தி இவை இரண்டின் இடையே குறிக்கிட்டு செயல்படுகிறது |
| | |
| **சொல்லை அடக்கி வெல்லும் வழி** | அப்பொழுது நீ **பிரம்ம ஞானத்தை** அடைகின்றாய். அதாவது, **ஜீவனையும் பிரம்மத்தையும் இணைப்பது தான் பெரும் தவ நிலை.** அது ஒரு போராட்டமாகும். அதில் நீ வெற்றி பெற்றால் உனது தேகத்தில் வெளியேறும் மூச்சு காற்றினை தடுத்து உனக்குள் அடைத்து வைத்து விடுகிறாய். அதற்குப் பின் உள்நோக்கு முகமாய் செலுத்து. |
| | வெளி மூச்சையும் உள்நோக்கு மூச்சையும் அடக்குகிறாய். |
| | |
| காய **சித்தி** | உன் ஸ்தூல தேகத்தில் "**துரிய நிலை**" இயங்க துவங்குகிறது. அதுவே "**காய சித்தி**" என்கின்ற ஒரு தவ நிலையாகும். தேகம் வெளி மூச்சிலுள்ள **பிராண சக்தி** அல்லது பிராண வாயுவன் துணையின்றி சுயமாக உயிர் வாழும் நிலைக்கு உயர்கிறது. அதுவே **காய சித்தியாகும்.**, |

## 14. யோகத்தில் "சொல்லைப்" பயன்படுத்தும் முறை

| | |
|---|---|
| **மௌனம்** | மௌனத்தை கடைபிடித்து இயற்கையை வெல் |
| | |
| **ஆத்மா தன்னுடைய சூட்சம நிலைக்கு வருகிறது** | ஆத்மா தன் சூட்சும நிலையில் நிற்க முயல்கிறது |
| | |
| **புலன்கள்** | எண்ணம் புலன்களுடன் புது நிலையை அடைகிறது |
| | |
| **ஆனந்த நிலை** | ஆனந்த நிலையில் பிரவேசம் செய்கிறாய் |
| | |
| **ஸ்திரமான அமைதி** | ஸ்திரமான அமைதி உருவாகிறது இங்கு |
| | |
| **யோக நித்திரை** | சொல் தன் உள்நோக்கு சூட்சும வழிக்கு மாறி விட்ட நிலை<br>இங்கு தான் "**யோக நித்திரை**" சித்திக்கிறது |

## 15. யோக நித்திரையிலிருந்து அந்தர்யாமியை அடைவது எப்படி

| | |
|---|---|
| **யோக நித்திரை** | |
| **நமது சூட்சும தேகம்** | நமது சூட்சும தேகம் நமது சொல்லோடு இணைந்து ஸ்திரமாகிறது |
| நமது சூட்சும தேகம் உயிர் மூச்சோடு புதுமையான நிலைக்கு செல்கிறது | |
| | |
| **இனிமையான தேவ கானம்** | புதுமையான ஒலிகளும், கானமும் நமது நிஷ்டையை கலைக்கின்றன (பலர் இங்கு மயங்கி மேல் நிலைக் காணாமல் மயங்குகின்றனர்) இதனை தவிர்க்கவம் |
| | |
| **தெய்வீக மெல்லிய குரலொலி** | தெய்வீக மெல்லிய குரலொலி உதயமாகின்றது (**நிஜானந்த போதம்** எழுந்த நிலை இது) |
| | |
| **இறைவனின் போதனை** | ஆத்மாவினால் உறவாடக் கூடிய பெருந் தவ நிலை (உபநிஷத்துக்கள் தோன்றிய தவ நிலை) |
| | |
| **உன் ஆத்மாவே உனது அந்த-ராத்மாவாக மாறி செயல் படுகிறது** | தன்னை மறந்த யோக நிலையில், நீ உனது ஆத்மாவை "**அந்தராத்மவாகக்**" கண்டு போதனை பெரும் மகா யோக நிலை இது. |

## 16. எல்லா யோகங்களிலும் உள்ள பொதுவான முன்னேற்ற நிலைகள்

| | |
|---|---|
| **நிலை 1.** | **யோகம் என்றால் என்ன?** எப்படி செய்வது? |
| **நிலை 2.** | அழியும் ஸ்தூல சரீரம் நாடும் பொருள்களை தவிர்த்துச் செல் |
| **நிலை 3.** | பேரறிவு உமது ஸ்தூலத்தின் அடித்தளத்தில் "**உள்ளதைக்**" கண்டு கொள்வாய் |
| **நிலை 4.** | புலன் வழி சென்ற உனது பூலோக ஞானம் இப்போது "**ஞான வழிகாட்டியாக**" புலன்கள் அறியவொன்னத பொருள்களைக் காட்டும் |
| **நிலை 5.** | புலன்களின் செயல்திறனோடு நீ ஒன்றியிருக்கும் நிலையிது |
| **இது கீழ் கண்ட மூன்று வழிகளில் நிகழ்கிறது** | |
| ➢ தானாகவே இயற்கையின் உண்மைகள் புலப்படும் | |
| ➢ "**ஞான திருஷ்டி**" இங்கு தான் "**சோடச கலை**" (அல்லது) "**அந்தர்யாமியின் குரலை**" நன்றாக நமது விழிப்பு நிலையிலேயே கேட்க முடியும். காட்சிகள் தென்படும். | |
| ➢ "**ஞான ஒலி**" (மகா சோடசி சித்தி) இங்கு உனது வெளி மூச்சு அல்லது உனது விழிப்பில் ஸ்தூல இயக்கம் அடங்கியிருக்கும் நிலை இது. | |
| | |
| ➢ ஆன்மிக உணர்வில் அறிபவனும், இறைவனும் ஒன்றாக சேர்ந்து இருக்கும் பெரும் தவ நிலை. | |

| |
|---|
| **"காணாக் கண்" மூலம் ஞான ஒலியை இறைவனிடமிருந்து கேட்கும் நிலையை அடையலாம் எப்படி?** |
| |
| **காணாக் கண் "ஞான ஒலியை" அடைய செய்வது எவ்வாறு கீழ் கண்ட முறையில் தான்** |
| ➤ காணாக் கண் சித்தி பெற்று. |
| ➤ பார்வையின் அலைகளினுள் முழ்கி விட்ட நிலை வர வேண்டும். |
| ➤ உனது ஆத்மா ஞான ஒலியை இறைவனிடம் கேட்கும் அளவிற்கு பக்குவமாகிறது |
| ➤ உணர்த்தும் திறன் கொண்ட எண்ணம் இப்பொழுது உனைை ஓர் புரியாத உணர்வில் சேர்க்கிறது. |
| ➤ இதுவே உன்னை அந்தர்முகம் என்ற "**ஆழ் நிலை தியானத்தில்**" கொண்டு சேர்க்கிறது. ➤ (உனது ஆத்மாவின் அடிதளத்தில் இறைவனின் போதனை பிரவேசிக்கிறது.) |
| ➤ இந்த மகா சக்தி "**அந்தர் முகத்தி**"லிருந்து உதிக்கிறது. |

## 17. காணாக்கண் கொண்டு "ஞானக்குரல்" வரை செல்லும் யோக முறை

| காணாக் கண் | சகஜ நிஷ்டை |
|---|---|
| | |
| **தியான அமைதி** | கண்ணின் பார்வைத் திறன் இங்கு தியான அமைதியாகிறது. |
| | |
| **சூரிய நாடியின் சக்தி** | சூரிய நாடியின் சக்தி (நமது மூச்சிலிருக்கும்) நமது ஸ்தூல தேகத்தில் இனி செயல்படும். (இதுவரை செயல்படாத ஒரு பெரும் சக்தி) |
| | |
| **இறையருளால் வரும் உணர்ச்சி அலைகள்** | தெய்வீக உணர்ச்சி கிடைக்கிறது ("**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" என்ற வேத வாக்கியம் உணர்ந்த யோக நிலை) |
| **குறிப்பு** | |
| | **மேல் நிலைகள்**<br>மேற்கூரிய தெய்வீக உணர்ச்சி வெள்ளம் கண்ட பின், மேல் நிலைகளை அறியும்/ அடையும் தகுதி இறைவனால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட/அருளப்பட்ட-வர்களுக்கு மட்டும் தான் சாத்தியமாகும். |
| | |
| **உணர்ச்சியின் வேகம்** | தெய்வீக உணர்ச்சியும் உள்ளுணர்வும் ஏற்படும். |
| | |

| | |
|---|---|
| **"நான்" என்ற உணர்வு** | இங்கு **நான்** என்ற உணர்வு அறிவால் வெல்லப்படுகின்றது. |
| | |
| **ஸ்தூல தேக உணர்வு** | ஸ்தூல தேக உணர்வு நிஷ்டையில் மறைகிறது. |
| | |
| **ஸ்தூலத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்** | ஸ்தூலத்தில் அப்பொழுது சூட்சும அறிவு உண்டாகி செயல் புரிகிறது. |
| | |
| **தெய்வீக அலைகள் மகான்கள்** | பேரறிவின் தெய்வீக அலைகள் இங்கு ஸ்தூல உணர்வில் வந்து சேருகிறது. (தெய்வீக மனிதனாக மாறுகிறாய் நீ) |
| | |
| **ஆன்மிக துணை** | இங்கு உள்ளத்தில் அது தூண்டுதலாக உதிக்கிறது. |
| | |
| **இறைவனின் குரல்** | இதற்கு மேல் நிலைக்கு நீ, சென்றடைந்தால் இறைவனின் குரலை "**ஞான ஒலியாக**" கேட்க முடியும். |

## 18. ஞான திருஷ்டிக்குச் செல்லும் படிக்கட்டுகள்

| | |
|---|---|
| **புலனடக்கத்தில் மனதைச் சேர்** | காலத்திற்குட்பட்ட உனது வாழ்வை இங்கு கடக்கிறாய். |
| **ஸ்தூலம் சூட்சுமத்தோடு இணைவது இங்குதான்** | ஸ்தூல தேகம் அழியாத பாதையில் இனி உள்ளது. |
| **புலன்களால் அறிய முடியாதவை இப்போது புலன் உதவியின்றி அறியப்படுதல்.** | ஸ்தூலம் புலன்களின்றி செயல்பட்டு பேரறிவு சக்தியாக மாறுகிறது. |
| **இரண்டு தேகங்களும் இணைகின்றன – ஸ்தூலமும் சூட்சுமும் ஒன்றாக இணைதல்.** | அறிவு ஸ்தூல தேக உதவியை நாட வேண்டிய நிலைக் கடந்ததும் இரண்டு தேகங்களும் இணைகின்றன. |
| **ஞான ஒலி ஸ்ரீ வித்தையின் குறிக்கோள் (விஞ்ஞானமயக் கோசம்) ஆகும்.** | அறிவின் நான்காம் நிலை இது. நமது விழிப்பு நிலையில் ஸ்தூல தேகத்தில் பேரறிவாக திகழும் நிலை. |
| **ஸ்ரீ வித்தையின் குறிக்கோள் (விஞ்ஞானமய கோசம்) அறிவு சிதாகாசத்தில் உள்ள நிலை. (இறைவனின் பேரறிவு கிடைக்கும் நிலம் இது)** | சித்து விளையாடும் சக்திகள் இங்கு உன்னை சோதிக்கும் – கவனமாக இரு. |
| **ஞான திருஷ்டி** | இங்கும் சித்து விளையாடும் சக்திகள் உன்னை சோதிக்கும்–கவனமாக இரு. |

## 19. அமரகவியின் ஸ்ரீ வித்தை மார்க்கத்தில் "அமர வாக்கு"

| **சிற்றறிவையும் புலன் வழி பாயும் மனத்தையும் அடக்கி விடு** | **பலன்** <br> அறிவு உனது பார்வை உன் வெளி சுவாசத்தை அடக்கி விடுகிறது. உள் உணர்ச்சி மூச்சுக் காற்றாக மாறியிருக்கும் நிலை இங்கு அழிகிறது. |
|---|---|
| | |
| **இங்கு மனம் "நிர்வாணா" என்ற நிலையை பற்றியிருக்கும்** | மனம் அடங்கினால், உன் பார்வை உலகத்தை (அல்லது) உன் ஸ்தூல தேகத்தை விட்டு விடும். பார்வை இனி "**ஏகாக்கிர சித்தமாக**" மாறி புலனை நாடாமல் இருக்கும். |
| | |
| **தேவ உணர்வு** | பார்வையின் கதிர் வீச்சு அடங்கி உன்னை "**அகம்**" என்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். |
| | |
| **ஞான தரிசனம் (அகம்)** | இறைவனின் அமர வாக்கு "**வைகரி**" என்ற சித்தியின்றி இந்நிலையிலும் கிட்டாது, |
| | |
| **வைகரி சித்தி** | வைகரி சித்தியை நாடு. அமர வாக்கு கிடைக்க அது அவசியம். (அமரகவியின் வழி இதுவே) |
| **அமர வாக்கு** | இதுவே மிகப் பெரிய தவ நிலை. |

## 20. ஆத்மாவும் சோடச கலையும்

| | |
|---|---|
| **ஆத்மா** | |
| **ஆத்மா** பிரிந்து இரண்டாக கிடக்கிறது | ஆத்மா பிரிந்து இரண்டாகக் கிடக்கிறது<br>1. வெளியேறும் மூச்சுக் காற்றாக ஒன்று.<br>2. "**நான்**" என்ற உணர்வும், "**தேக உணர்வும்**" ஆக இரண்டு (ஆத்மா தன் சுயமான பிரம்மாண்டத்தையே அறியும் ஞானத்திலிருந்து பிரிந்து இருக்கும் அவல நிலையில் உள்ளது.) |
| **யோகம்** | |
| **ஆத்ம விசாரம்** | தன் ஆத்மாவைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி<br>நமது சிற்றறிவில் ஆத்மாவைப் பற்றிய தீவிர ஆராய்ச்சி |
| | |
| **உள் முகம்** | மனதின் உள் செயலடங்கிய நிலை. |
| | |
| **வெளி முகம்** | மனதின் வெளி செயல் நின்ற நிலை. |
| **ஆத்ம சாந்தி (இன்றைய சாதகர்களின் சாதனை இது தான்)** | |
| **யோக தரிசனம்** | "**உணர்வு**" யோக தரிசனமாக மாறிய நிலை (**அகம்** என்பது). |
| | |
| **ஸ்தூலம் புத்துயிர் பெறுகிறது** | ஸ்தூல தேகம் புது தன்மை கொண்டு அழியாத தன்மையடைதல். |

| | |
|---|---|
| | |
| **புதிரான வார்த்தைகள் நமக்குள்** | ஆன்மிக தூண்டுதல்கள் முதலில் புதிரான வார்த்தைகளாக இறையுணர்வில் தோன்றுதல். |
| | |
| **சோடச கலை** | வெளிச் செல்லும் மூச்சும் + உள் செல்லும் மூச்சும் இணைவது<br>அருள் வார்த்தைகள் தோன்றும் இங்கு. |
| | |
| | மனிதன் தெய்வமாகிய நிலை. இனி வர தவம் தேவை. |

# 21. ஸ்தூல தேகத்தை இயக்கும் "உயிர் மூச்சு"

| | |
|---|---|
| | |
| **அகத்திய மகரிஷி** · | யோகத்தில் முதலில் "**அகார ஒலியை**" பிடிக்கும் முறையை கண்டவர். |
| | |
| **தெய்வீகக் குரல்** | காணாக் கண் |
| | |
| **பேரறிவு** | பேரறிவு இதனை கேட்க உதவுகிறது. |
| | |
| **மனம் பூரணமாக அடங்கிய நிலை** | இந்நிலை ஞான திருஷ்டியை அடைய உதவுகிறது. (காணாக் கண் வழியாக) |
| | |
| **எண்ணம் தெய்வீகமடைகிறது அல்லது உயிர் பெறுகிறது** | **பிங்களை** (அல்லது) **சூரிய நாடியோடு** மனோ மௌனத்தை பிடிக்க, இவ்வாறு எண்ணம் தெய்வீகமடைகிறது அல்லது உயிர் பெறுகிறது. |
| | |
| **ஞான திருஷ்டி** | **காணாக் கண் = ஞான திருஷ்டி** **ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர்** இந்த யோக நிலையை **அமரகவியைப்** போல் அடைந்திருந்தார் (ஒரு சில வினாடிகள் மட்டுமே நிலைத்திருக்கும் படியாக) |
| **மனம் உறங்கிய நிலையும் சோடச கலையும்** | |
| இந்நாள் வரை எவருக்கும் புரியாத அல்லது கிடைக்காத உண்மைகள் | இன்றைய ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையில் கிடைக்காத ஆனால் அறிய வேண்டிய உண்மைகள் |
| | |

| | |
|---|---|
| **காணாக் கண்** | புலன், சுவாசம் இவைகளாக மாறி வெளியேறி அழியும் மனிதனின் "**ஜீவ சக்தி**" (**உயிர் மூச்சு**) அதனை தடுத்த யோக நிலை |
| | |
| **நிர்விகல்ப சமாதி** | **ஜீவ சக்தி** வெளியேறாமல் உள் நோக்கி அடங்கிய நிலை – பல யோகிகள் இங்கு வந்து நின்று விடுகின்றனர். இதற்கு மேல் நிலை அசாத்தியமானது |
| | |
| **மன ஒய்வு** | மனத்தின் சலனங்கள் / ஒசைகள் அடங்கிய நிலை |
| **இனி ஸ்தூல தேகத்தைத் "உயிர் மூச்சு" இயக்கும்** | |

# 22. சொல் வழியாக "காய சித்தி" அடைவது

| | |
|---|---|
| "**ஆகாயம்**" தாண்டி மற்றும் "**அஜபா**" என்னும் (**மந்திர ஜபம்**) "அனல் மின்சாரம்" வழியாக அடையும் வழி | |
| **ஆகாயம்/அஜபா** ஆகிய இவையிரண்டையும் வென்று விடு. | |
| | |
| **சொல்லின் மூன்று நிலைகளையும் ஒன்றாக்கு** | "**பிந்து**" / ஜீவாத்மா (மனித நிலையில் நமது ஆத்மா.) |
| | |
| **காற்றினில் மறைந்திருக்கும் "நாத பிரம்மன்"** | இந்த "**நாத பிரம்மத்துடன்**" நீ ஒன்றாகி விட்டால் நீ அண்டத்தில் சாசுவதமாய் இருக்கும் நிலை அடைவாய். அங்கு நாசி மூச்சுக் காற்றின் பிராணனை அடக்கித் திரும்பச் செய்வதால் நீ "அந்தர் முகமாய்" விளங்குவாய். |
| **எண்ண அலைகள் எங்ஙனம் ஸ்தூல தேகத்தால் அதனுடன் உள்ள புவியீர்ப்பு சக்தியால் கலங்குகிறது என்ற விளக்கம்.** | |
| | |
| **புவியீர்ப்பு சக்தியும்** (நமது மூச்சையடக்கிய நிலை) **கும்பக சக்தியும்** இணைந்த நிலை. இங்கு **அக்னியானது தேஜஸ்** என்ற சக்தியாகவும் சுவாசத்திற்குள் பதிய சக்தியாகவும் மாறுகிறது. அதுவே **அஜபா சித்தியின்** பலன் | காற்று வெளியிலுள்ள அனல் அணு சக்தி + தேகத்தின் சூடு + அனல் மின் சூடு இணைந்து ஒன்றாகி **அனல் அணு** சக்தியாக மாறும். அதுவே **அஜபா சித்தி** என்பது. |

| | |
|---|---|
| அந்நிலையில் தேகம் புவியீர்ப்பு சக்தியினை தாண்டி விடும். அதாவது **தேஜஸ்.** என்ற தேஜோ சக்தி நாம் புவியீர்ப்பு சக்தியை மீறி அல்லது செயலற்று செய்து விட்டால்தான் இயங்கும். புவியீர்ப்பு இல்லாத நிலையில் செயல்படும். | நமது ஆத்மா இயற்கையை வென்று நாம் தாய் கர்ப்பத்தில் இருந்த நிலைக்கு மீண்டும் முன்னேறி செல்கிறது. இதுவே "**காய சித்தி**" அல்லது அழியக் கூடிய மனித சரீரம், அழியாத நிலைக்கு சென்று, இறைவனின் கண்காணிப்பில் அல்லது அருளில் வைக்கப்பட்டு செயல்படும் யோக நிலை என்பதாகும். |

## 23. உள்ளத்தில் இறைவன் சொல்லை கேட்கும் நிலையை அடையும் வழி

| | |
|---|---|
| **முதல் படி** . | தானாக தோன்றும் **அருள் மொழி** |
| **ஞான திருஷ்டி** | **ஞான திருஷ்டி** என்பது மனம் தெய்வீக நிலையில் அடங்கி (அந்தர் முகமாக) உள் நோக்கி செயல்படுவதாகும் அல்லது சொல்லில் மறைந்திருக்கும் **(அகார, உகார, மகார)** ஆத்மாவின் பிரணவ மார்க்கத்தில் உள்ள **அ, உ, ம** என்ற தத்துவங்களாகும். |
| | |
| **தெய்வீக செயல்** | இறைவனின் தெய்வீக சக்தி நமது ஸ்தூலத்தில் செயல்படுதல். |
| | |
| **மனதில் ஞான சக்தி** | சிற்றறிவில் பேரறிவு நிரந்தரமாகுதல். |
| | |
| **பூதாகாசம்** | **"அகமும்" "பூதாகசாத்திலுள்ள"** மூன்று நிலைகளில் நமது தேகம் செயல்படுவதும் ஆனது |
| | ஸ்தூல தேகம் இல்லாமல் நாம் இருக்க முடியாது. |
| | ஸ்தூல வஸ்துக்களில் பரவியிருக்கும் **ஜீவ உயிர்** சக்தியை தடுத்து நிறுத்து. |
| **சூட்சும தேகம்** | ஸ்தூல தேகம் சூட்சும நிலையையடைவது இங்கு தான். |
| **இங்கு எல்லாமறியும் தன்மை** | இங்கு ஸ்தூல ஜடத்தின் அறிவற்ற நிலையை தாண்டி எல்லாவற்றையும் அறியும் தன்மையைப் பெறுகிறது. |

| | |
|---|---|
| **ஆன்மிக உணர்வு** | ஆன்மிக உணர்வு தேகத்தின் மேல் சேர்கிறது. |
| **பர ஜீவ வடிவம்** | ஜீவ கதி (தேக செயல்) பர ஜீவ கதியாக மாறுகிறது. |
| **சூரிய கலை உத்பவம் அமுர்த கலை** | ஸ்தூல தேகத்தில் "**சூரிய கலை**" சேர்ந்து ஸ்திரப்படுதல் (**அமுர்த கலை**) |
| **பிரணவ தேகத்தை நெருங்குதல்** | பிரணவ தேகத்தின் தன்மை இங்கு கூடுகிறது. |
| | |
| **சூரிய கலை (பிங்களை)** | சூரிய கலை ஸ்தூல தேக அணுக்களை வளர்க்கிறது. |
| | |
| **எதையும் செயலாக்கும் மகா சக்தி** | இந்த மகா சக்தி தேகத்தின் அணுக்களில் இணைந்து சேர்கிறது. ஸ்தூல தேகத்தின் இயக்கம் ஸ்தூல பொருள்களின் மேல் செல்வதால் "**சூட்சும பிரம்மாண்டத்தோடு**" மனிதன் இணைவது சாத்தியமில்லாமல் போகிறது. |
| | |
| **பிரணவ தேகம்** | இந்த மகா சக்தி நம்மை பிரணவ தேகத்திற்கு கொண்டு செல்கிறது. **பிரணவ தேகம்** என்பது மனிதனின் ஸ்தூல தேகம் சூட்சுமத்தை நாடும் தன்மையை பெறுவதாகும். |
| **ஞான தேகம் ஞான போதம்** | **பிரணவ தேகம்** அடைந்து முற்றிய நிலையில், எல்லா மகா சக்திகளும் இணைந்து விரிந்து பரந்து பேரறிவின் ஆன்மிக ஆழத்திற்கு பரவும். அதுவே உனது "**ஞான தேகமாகும்**" அதுவே இறைவனின் பேச்சை கேட்கும் சக்தியைத் தரும். |

# 24. விழித்திருக்கும் மனம்
# (சுழுமுனை)

| | |
|---|---|
| "நமது விழிப்பு நிலை" விழித்திருக்க வேண்டிய மனதை மயக்கி அழித்து விடுகிறது. (சுழுமுனை) | |
| **இயற்கை அல்லது பிரக்ருதி நமது மனதை விழித்திருக்காமல் செய்து அடக்க வைக்கிறது, எப்படி?** | |
| 1. | இயற்கை சக்தி அல்லது **பிரக்ருதி** செயல்<br>**விழித்திருக்கும் மனம்** + இயற்கை சக்தி +<br>ஆத்மாவை மறைக்கும் **பஞ்ச கோசங்கள்** (ஐந்து உறைகள்.) |
| | |
| 2. | **விழித்திருக்கும் மனம் – அழிந்தது பிறப்பில்**<br>அழியாத நிலை தரும் சக்தியோடு நமது தேகம் செயல்படுவது அங்கு நமது உடலின் ஐந்து கோசங்களும் ஒன்றுபட்டு ஒன்றாகிய நிலைதான். |
| 3. | **புலன் வழி மனம்** |
| | |
| 4, | **விழித்திருக்கும் மனம் அழிந்த நிலையில் ஏற்படுவது**<br>அ) "சூரிய நாடி" "பிங்களை சக்தி" பஞ்ச கோசங்களாக மாறுகிறது.<br>ஆ) நமது ஸ்தூல தேகம் அதன் சூட்சும தேகத்தோடு இணைந்து செயல்படும் திறனை இழக்கிறது. |
| | இ) "**நிர்வாணா**" என்ற யோக நிலை / திறமை இழக்கப்படுகிறது அதாவது பேரறிவில் உள்ள நிர்வாண என்ற யோக நிலை இழக்கப்படுகிறது. |

| | |
|---|---|
| | அழியாத தெய்வீக நிலையிலிருந்த பிரிந்து மனித சரீரம் இயற்கையின் ஆட்சிக்கு உடப்பட்டதாக இருப்பது. |
| **மீண்டும் ஆத்மாவை பிழைத்திருக்க செய்வது எப்படி?** (சுழுமுனை) | |
| 1. | வெரும் மனித இயல்புகளிலிருந்து விடுபடு. |
| | |
| 2. | ஸ்தூல தேகம் உயிர் மூச்சை பிடித்தால் நமது உடலில் வெளிப்படும் "**ஜீவ சக்தி**" தடைபடும். |
| | |
| 3. | வெளி உணர்வு செயல் மூச்சு இவைகள் தடுக்கப்பட்ட நிலை வேண்டும். (இதுவே "**பிரத்யாஹாரம்**" என்ற நிலை) |
| | |
| 4. | ஸ்தூல தேகம் உயிர் மூச்சை சக்தியை தூண்டி விடும் தன்மை பெறுகிறது. நமது "மூச்சை **பிங்களை, சூரிய நாடி** வழியாக செயல்பட வைக்கிறது. |
| | |
| 5. | மனிதன் இழந்த **சூரிய நாடி, பிங்களை** நாடியை மீட்கிறான். |
| | |
| 6. | இங்கு **சித்த விருத்தியானது** ஐம்புலன்கள் ஒன்றாகி ஒடுங்கிய நிலையை அடைகின்றன. (புலன் வழி செல்லா மனம் கொண்ட "**மௌனம்**") |
| | |
| 7. | **ஞான உபதேசம்** |

## 25. யோகத்தில் அமரகவியின் சாதனை

| | |
|---|---|
| **1. புலன்களின் ஓட்டத்தை நிறுத்துதல்** | மனதை பறிக்கும் புலன்களை வென்று ஸ்தூல தேகத்தின் அளவான சக்தியை பெருக்கி ஜீவன் முக்தி அடைவது. |
| | |
| **2 மகா சுவாசம்** | மகா சுவாசம் நமக்குள்ளே உண்டாகிறது. |
| | |
| **3. பேரறிவு சக்தி** | நமது மூளையிலுள்ள பேரறிவு சக்தி நமது தேக அறிவுடன் இணைகிறது. |
| | |
| **4. தெய்வீக சக்தி** | சித்து விளையாட்டுகளில் ஆர்வம் இங்கு மிகுந்துக் காணப்படும். இதைத் தடுக்க வேண்டும் ஆனால் பலர் இங்கு வீழ்ந்து விடுகின்றனர். |
| | |
| **5. தெய்வீக சக்தி நம்மில்** ஊடுருவி பரவுதல் | இந்த நிலையில் நாம் தேர்ச்சி பெற்று, முற்றிலும் உறங்காத மனதோடு ஈசனோடு உறவாடும் தன்மை பெறுகிறோம். (விஞ்ஞான மயம்) அதாவது மனம் சிதாகாசத்தில் சென்று இயங்குகிறது. |
| | |
| **6. (தெய்வீக மனம்)** பேரறிவு பெருநிலம் மீட்கப்படுதல் | பேரறிவு பெரு நிலம் நமது ஸ்தூல தேகத்தில் இணைந்து விடுதல்.<br>மானிட தேகம் இயற்கைக்கு உட்பட்ட நிலையில் உள்ள குறைகளையும் புலன் வழி செல்லுதலையும் நீக்குகிறது. |
| | |

| | |
|---|---|
| 7. **சோடசக் கலை ஸ்ரீ வித்யா உபாசனா** வழியில் / முறையில் சொன்னால் | புலன் வழி செல்லும் மனம், செயல் ஆகிய இவைகளிடமிருந்து விடுதலை பெறுவது. |
| | புலன் வழி மனம் எண்ணம் நின்ற நிலை புலன்களின் மூல சக்தி மூச்சாக மாறி வெளியேறுவதை தடுக்கிறது. அருள் வாக்கு தரும் "**ஆழ் நிலை தியானம்**". |
| 8. புலன் அறியாத உணர்வு | இதுவரை காணாத, புலன் அறியாத உணர்வு தெய்வீக மனதில், நமது தேக உணர்வின் இழப்பிற்கு ஏற்ப, நம்மில் சேரும். |
| | |
| 9. **சிதாகாசத்தில் நுழைதல்** | இங்கு முற்றிய நிலையில் "**சிதாகாசத்தில்**" நாம் சாசுவதமாகி விளங்குதல் (புலன் / தேக உணர்வு அற்ற நிலையில் இது நிகழ்கிறது. |
| | |
| 10. **பிரணவ தேகம்** | 18 சித்த புருஷர்களின் தெய்வீக வாழ்வின் அடைவு நிலை. ஸ்தூல தேகத்தில் இறைவனின் வழிகாட்டுதலும், **சூரிய கலை** சுவாசத்திலும் எல்லாமறிந்த ஞானம் எதையும் செயல்படுத்தும் மகா சக்தியோடு இணைந்து குடிகொண்டிருத்தல். |

## 26. அமர வடிவம்

| | |
|---|---|
| ஸ்தித பிரக்ஞை | **"ஸ்தித பிரக்ஞை"** நிலையில் நிலை பெற்று இருத்தல். |
| | |
| **புலன்கள் ஒன்று கூடிய "ஏகாக்கிரக" நிலை** | புலன்கள் ஒடுங்கிய **"ஏகாக்கிரக"** மனம் விநோத பேரறிவு அலைகளுடன் ஒன்றி இருத்தல். |
| | |
| **இப்பொழுது** | ஸ்தூல தேகம் புதுப்பிக்கப்பட்டது. (நான்கு நிலைகளில்.) |
| **நான்கு நிலைகள் எப்படி** | |
| | |
| **1. ஸ்தூல தேகம்** | எண்ணத்தை நிறுத்துவது – இங்கு சுவாசம் வெளி புலன் உணர்வோடு மறைகிறது. |
| | |
| **2. பிரத்யாஹார நிலை** | "**பிரத்யாஹாரம்**" வைகரி சித்தியை தருகிறது. (ஸ்ரீ வித்யா முறையில்.) |
| | |
| **3. புதுப்பிக்கப்பட்டு எழுதல்** | உயிர் மூச்சு அல்லது மனதில் சொல் ஓட்டம் இப்போது சுவாசத்தோடு வெளிச் செல்லாமல் தடுக்கப்படுகிறது. |
| | |
| **4. உயிர் மூச்சு** | மத்தியமை குறி **உயிர் மூச்சு (சொல் சக்தி)** புலன் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுப்பட்டு புதுமையாக அமைகிறது. |
| | |

| | |
|---|---|
| **அந்தர்முக போக்கு** | ஸ்தூல தேகத்தின் வெளிப்புற செயல்கள் / அடங்கி உள்புறமாக செயல்படுகிறது. |
| | |
| **ஸ்தூல தேகமும் சூட்சும தேகமும்** | கருவில் நமது சூட்சும தேகமும், பிறந்து வந்த ஸ்தூல தேகமும், பரஸ்பரமாக ஸ்தூல தேகத்தில் செயல் புரிதல். |
| | |
| **இறைவனின் எதையும் செய்யும் மகா சக்தி (அமர வடிவம்)** | பூலோக வாழ்வில் உள்ள சரீர அமைப்பு இப்போது **அந்தர் முகமாக** மாறி மகா சக்தியாக வளர்கிறது – **அமர வடிவம்.** |
| **சித்தர்** | சித்த மகா புருஷர்களின் தெய்வீக நிலை இதுவே. |

# 27. நமது சொல்லின் செயல் குறித்து சில உண்மைகள்

(இது வரை வேதங்கள் உரைக்காதது)

| | |
|---|---|
| **பெரு மூளை** | பெரு மூளையில் ஓர் குகை உள்ளது. இதன் பெயர் "**பிரம்ம ரந்திரம்.**" |
| | |
| **நிலைகள்** | நாம் தெய்வத்தின்/மனத்தின் துணைக் கொண்டு வெளி உலகிலும்/மன உலகிலும் சஞ்சரிக்கிறோம். |
| **நிலை 1** | நமது **பிரம்ம ரந்திரம்** சுவாசத்தை அடக்கி தன்வசம் எடுத்துக் கொண்டால் அது "**சொல்லை**" உருவாக்குகிறது. |
| **நிலை 2** | வெளிச் சொல்லானது தனது அணுசக்தி மூலமதை தனது இரு வழிகளில் செலுத்துகிறது. "சொல்லிய/ சொல்லாத / சொல் குவியல்" இவைகள் புவியீர்ப்பு சக்தியை தாண்டிய நிலை. |
| **நிலை 3** | சொல்லின் உள் + வெளி செயல் இணைந்த நிலை. அதுவே "**சொல்**" அடங்கி வெளி வராத நிலை. |
| **அமரகவியின் வழி** | |
| **நிலை 4** | சொல்லின் வெளி + உள் செயல்கள் பிரிந்தால் நமது தேகத்தில் புவிஈர்ப்பு சக்தியை மீண்டும் பெறுகிறது. இதுவே சொல்லில் இயற்கை விதியும் அது மகா சக்தியுடன் இணைவதுமாகும். |
| **சொல்** | **எண்ண அலைகள்** அது தேக புவி ஈர்ப்பையும், தேக செயலையும் தூண்டுவது. வெளிச் சொல்லில் மனம் = "**பிந்து.**" |
| | |

| | |
|---|---|
| **நாதம்** | சொல்லின் அடங்கிய நிலை தான் "**நாதம்**" அல்லது வெளி வராத சொல்லின் அமைதி தளம். |
| | |
| **நாதோபாசனை**<br>**சித்தி** | நாதம் (சொல்) தானாக தேன்றுவது<br>பிந்து = சொல் அடங்கிய நிலை. |
| **சொல்லின் வடிவங்கள்** | |
| 1. சொல் எண்ணத்தில் பேச்சாக வெளியேறும் நிலை<br>2. அது கேட்கப்படுவது<br>3. காற்றின் அது மிதந்த வெளி வந்து சேர்வது. | |
| **மூலப் பிராணன்** | நமது இரண்டு உதடுகளும் செயலற்று சொல் அடங்கி விட்டால் அதுவே **மூலப் பிராணனை** சுவாசித்தலாகும். |

## 28. சகஜ நிஷ்டையை நாடிச் செல்லும் யோக வழியில் பேச்சின் உதவியும் ஆற்றலும்

| நிலைகள் / படிகள் | பலன்கள் |
|---|---|
| **நமது சுவாசத்தின் விளைவு** | இயற்கையின் சதியான புலன்கள் உண்டாகின்றன. எல்லா உணர்ச்சிகளும் உள்ள இடம் இது. |
| **நமது ஆத்மா வெளிப் பேச்சின் மொழியை அறியாது.** (உலக வாழ்வில்) | |
| **பேச்சை வெல் முதலில் (நீ பிரணவ சமாதியை அடைவாய்)** | பேச்சை அடக்கியாள"**பிரணவ சமாதி**" கிட்டும். இது ஒரு **யோக நிஷ்டை** என்றாலும் மதி மயக்கும், பூரணமான ஆனந்த அலைகள் கொண்டது. **மூலப் பிராணன்** என்பது இதனையும் கடந்த நிலை. (ஆனந்த அலைகளை மீறிச் சென்ற இடம்) |
| **அவ்விதம் ஆனந்த நிலையைக் கடந்து அதன் அறிவோடு இருக்க வேண்டும் (எல்லாமறிந்த ஞானம்)** | |
| **இங்கு பேச்சு உள் நோக்கி உள்ள நேரம் உயிரின் மின் காந்த அலைகள் உதிக்கின்றன.** | |

| | |
|---|---|
| **அந்த மின் காந்த அலைகளையும் கடந்து செல்** | |
| இப்பொழு "**புரோடான்**" என்ற அணு அலைகள் எண்ணத்தில் சேர்கின்றன. | |
| | |
| **புரோடான் தேஜோ சக்தியோடு உறவாடுகிறது.** | யோக சித்தியில் பேச்சையும் வென்று புரோடானை அடைந்து விடு. |
| **பேரறிவு** | இங்கு ஆத்மாவே "**பரமாகாச**" நிலையாக விளங்கி விடுகிறது. |
| புரோடான் பேச்சை மீண்டும் எழச் செய்கிறது. | |
| இங்கு "**ஏகாக்கிர சித்தம்**" அமைக்கப்படுகிறது | |
| **தெய்விக சொற்கள்** | |
| நமது மூச்சுக் காற்று இங்கு 8 அங்குலமாக மீண்டும் பழைய நிலையை அடையும் | இங்கு தேகமும் இயற்கை சக்தியும் சுவாசத்திற்குரிய பொதுவான நிலையில் இயங்கும். இதுவே "**அழியாத சாஸ்வத நிலை**" பெற்ற யோக நிலை. ஆனால் "**சகஜ நிஷ்டையை**" அடைய இன்னும் மேல் நிலைக்கு செல்ல வேண்டும். |
| **சகஜ நிஷ்டை** அடைந்த நிலை அதுவே மானிட தேகம் "**தேவ சரீர**" நிலையில் இயங்குவது. | ஸ்ரீ சக்ர உபாசனையில் இதுவே "**மஹத்**" தத்துவம் எனப்படும். |

# 29. அந்தர்யாமி வாக்கு

| | |
|---|---|
| நிலை 1 | ➢ மாறி மாறி வலம் இடமாக சுவாசித்தல். |
| நிலை 2 | ➢ அமர உலக இணைப்பு இழக்கப்படுகிறது. |
| நிலை 3 | ➢ வெளிப் பேச்சு தோன்றுகிறது. |
| நிலை 4 | ➢ பேச்சின் அதி நுட்ப அலைகளை நாம் இழக்கிறோம். |
| | |
| **1 முதல் 4 வரை நடப்பது – இயற்கை (மாயை)** | |
| | |
| **அதனை மாறி 4 முதல் 1 வருவது தான் யோகம்** | |
| | |
| **மாறி மாறி இயங்கும் இரு வழி சுவாசம்** | இதனால் நமது பேச்சு திறன் காற்றில் கலந்து விடுகிறது. |
| | |
| **சுவாசம் என்பது** | பேச்சு நம் உதடுகள் வழியாக வெளியேறி சுவாசமாகிறது. |
| | |
| **பேச்சும் மூச்சும் ஒன்றானால்** | உயிர் நிலை = பேச்சும், மூச்சும் இரண்டற கலந்து விட்ட நிலை. |
| | |
| **இயற்கை வெளி பேச்சு உருவாக காரணம்** | இயற்கை வெளி பேச்சின் உற்பத்திக்கு காரணமாகி எண்ணத்தின் செயலை உயிரோடு கலந்து இருக்காமல் சதி செய்கிறது. |
| | |

| | |
|---|---|
| **இயற்கை சக்தியும்<br>எண்ணமும்** | எண்ணத்தின் செயல் அடங்கினால்<br>"**ஜீவ சக்தி**"யாக மாறும்<br>பேச்சு = எண்ணம். |
| **பேச்சைக் கடந்தால் எண்ணத்தைக் கடக்கலாம்** | |
| **எண்ணம்<br>அடங்கி விட்டால்** | பேச்சு மூச்சை அழித்து அணு சக்தியை திரட்டி<br>விட்டால் "**எண்ணம்**" அடங்கி விடும். |
| **அணு சக்தி<br>கொண்ட<br>ஆதாரம்** | சுவாசம் சொல்லின் ஆதாரத்தை தொடுகிறது. |
| | |
| **மேல் நோக்கிய<br>சுவாசக் காற்று** | மேல் நோக்கிய சுவாச காற்று இங்கு மட்டுமே<br>தோன்றும். நமது "**ஆக்ஞா**" சுவாசத்தை<br>நிறுத்துவது இந்த முறைதான். நமது முன்னோர்கள்<br>இதை கடை பிடித்தனர். |
| | |
| **ஒரு வழி<br>சுவாசம்** | உதடுகள் வழியாக வெளியேறிடும் நமது பேச்சு<br>நமது உயிர் மூச்சுடன் செயல்படும் சக்தியைக்<br>கொண்டது. (**ஒரு வழி சுவாசம்**) |
| | |
| **அகாரம்** | "**அகாரம்**" சொல் அடங்கி நமது ஆத்மாவாகவே<br>மாறியிருக்கும் தவ நிலை. |
| | |
| **ஞான திருஷ்டி** | தானாக தோன்றும்/சர்வ லோகங்களும்.<br>(**ஞான திருஷ்டி**) |

# 30. மூன்று சித்தாந்தங்களும் “நான்” என்ற அறிவும்

| | |
|---|---|
| **அத்வைதம்** | |
| **மனிதன் இறைவன்** | **பிண்டம், அண்டம்** (இயற்கையிலேயே என்றும் தேகம் பெற்றிருக்கும் போதும்.) |
| **அங்கு என்னதான் நிகழ்கிறது?** | |
| வாழ்வின் புதிர் இங்கு உனது ஆத்மாவும், இறைவனும்தான். | |
| **ஜட சரீரம் இருப்பது ஆத்மாவின் தயவில்தான்.** | |

**மூன்று சித்தாந்தங்கள்**

| | |
|---|---|
| **அத்வைதம்** | இறைவன் = மனிதன் (நான்) **பரமாத்மா–ஜீவாத்மா** |
| **த்வைதம்** | மனிதன் தன் நிலையில் தான் மனிதனாகதான் இருக்க முடியும். |
| **வசிஷ்டாத்வைதம்** | அத்வைதமும், துவைதமும் தனித்து அல்லது பிரிந்து இருப்பதில்லை. |
| **ஜீவனைப் பற்றிய அமரகவியின் சித்தாந்தம்** | |
| 1. | நமது உயிர் தன்னை மறந்து இயற்கையின் செயலால், வெளி செல்லும் மனமாக செயல்படுகிறது. |
| 2. | ஆத்மா மறைக்கப்பட்டு, உயிர் **இயற்கை வசம்** செல்கிறது. |
| 3. | "**சொல்**" எவ்வாறு ஜீவனுடன் செயல்படுகிறது என்ற தத்துவத்தை இதுவரை எவரும் கண்டதில்லை. |
| 4. | அவ்வாறு **சொல்** ஜீவனோடு செயல்படும் விதத்தை அறிந்தாலும், அது தன்னை மறந்த சமாதி நிலையில்தான் அறிந்தனர். ஆனால் "**சுய நினைவில்**" விளக்கவில்லை. |

| | |
|---|---|
| 5. | ஆத்மாவும் சமாதி நிலையும் |
| 6. | அமரகவி சஞ்சரிப்பது "**சித் பிரபாவத்தில்**" |
| 7. | சித் பிரபாவத்திலிருந்து தான் எல்லா பிரபஞ்ச ஞானமும் உதிக்கின்றன. (காரண, காரியங்கள்) |
| **அமரகவியின் வழிமுறை** | |
| | விழிப்பில் (புலனறிவில்) "**நான்**" என்ற உணர்வை வெல் / விலக்கு. அங்கு நீயே பிரம்மமாக இருக்கிறாய். |
| | "**நான்**" என்ற அறிவுதான் ஜீவனின் பூலோக ஞானத்தையும், சூட்சும ஞானத்தையும் இணைக்கும் சங்கிலி |
| | மனமும் + புலன்களும் சேர்ந்தது தான் "**திரிபுடி**" என்பது. யோகத்தில் நீ கடக்க வேண்டியது. |
| | "**திரிபுடி**" என்ற புலனறிவுச் செயலை கடந்து விட்டால் நீ உனது ஆத்மாவாகவே மாறி அதை உணர்கிறாய். |
| | மனத்தால் உனது ஆத்மாவை தொட்டு அனுபவித்து விட்டால் யோகிகள் கேட்க்கும் "**இறைவனின் குரலை**" நீ கேட்டு விடுவாய். |

# 31. சொல்லைப் பற்றிய அமரகவியின் அரிய சித்தாந்தம்

| | |
|---|---|
| **சொல்** | எண்ணத்தை தரும் மூச்சுக் காற்றை "**சொல்**" அடக்குகிறது. |
| **உயிர் மூச்சு / ஜீவன்** | இயற்கை ஜீவனை பாதிக்காமல் விட்ட நிலை. |
| | |
| **ஆத்ம போதனை** | இயற்கையால் பாதிக்காத ஜீவனில் மனமும், சொல்லும் ஒன்றாகிறது. அதுவே **ஆத்ம போதனை.** |
| | |
| **எண்ணமும் சொல்லும்** | இங்கு எண்ணமும், சொல்லும் ஜீவனோடு இணைந்து விடுகிறது. |
| | |
| **2 அங்குல சுவாசம்** | இனிமேலிருக்கும் 2 அங்குல சுவாச நிலைகளை ஜீவனின் அழியாத நிலையில் (தெய்வீக) பூத உடலின் துணையில் கடந்த கட்டம்.<br>உயிர் மூச்சை பிடித்தால் மேலுள்ள 2 அங்குல சுவாசத்தை ஸ்தூல உடலின் செயல்களை துணையைக் கொண்டே கடந்து விட்ட நிலை. |
| **மூச்சின் 3 வகைகள்** | |
| **1. ஆழ்நிலை** | **2. மத்தியமம் 3. மேலோட்ட நிலை** |
| **சுவாசங்கள் அங்குல /** | அவை அங்குல நீள அளவில் தான் அளக்கப்படுகின்றன. |
| **சுவாசத்தின் 3 சுற்று வழிகள்** | நமது சுவாசத்திலிருந்து 3 சுற்று வழிகள் தோன்றுகின்றன. (என்றும் ஜீவனின் போக்கால் சஞ்சலமாகி உள்ளன) |

| | |
|---|---|
| **4 அங்குல சுவாசம்** | 4 அங்குல சுவாசம் இது. **சமாதி நிலையிலும் அறியாத சுவாச நிலையாகும்.** |
| **கா்ப்ப பிண்டம்** | பிண்டத்தில் அண்டத்தின் செயல் அடக்கம் ஆகும். |
| **8" அங்குல சுவாசம்** | இந்த 8 அங்குல சுவாசம்தான் ஜீவன் மனிதன் இறந்த பின் மற்றொரு உடலில் புகும் நேரம் இருப்பது. |
| **அண்ட வெளி** | இந்த 8 அங்குல சுவாசத்திற்கும் அண்டத்திலுள்ள பேரறிவை பெருவதில் தடை உள்ளது. |
| **இழந்த சுவா்க்கம்** | குறைந்தது 12 அங்குல சுவாசத்தையாவது தடுத்து வெல். இந்த 12 அங்குல சுவாசம் தான் சொர்க்கத்தை இழந்து, மனிதனின் எண்ணத்தையும், சொல்லையும் பிரிக்கும் பிரக்ருதி அல்லது பஞ்ச பூதங்களாகிய இயற்கையின் ஆதிக்கம் இந்த 12 அங்குல சுவாசத்தினால் தான் நடை பெறுகிறது. |
| **மீண்ட சுவா்க்கம்** | சொல்லை அறுத்து விடு. சுவாசம் உள் நோக்கி பாயும். அங்கு சுவா்க்கத்தை காண்பாய். |
| **12 அங்குல சுவாசம்** | 12 அங்குல சுவாசம் = நமது சுவாசம் புலன் வழி உயிர் மூச்சை பிடித்து விட்டால் எண்ணம் சொல்லை அழிக்கிறது. அதுவே 10 அங்குல ஒருபக்க சுவாசமாகும். |
| | |
| **ஜீவன் 8" அங்குல சுவாசம்** | ஜீவன் = 8 அங்குல நீளம்<br>4 அங்குலம் = உனக்குள்<br>மீதம் 4 அங்குலம் = வெளி வானில். |
| | இந்த இரண்டு 4 அங்குல சுவாசங்களும் ஒன்றை ஒன்று கடக்கின்றன. ஆனாலும் "**மூலப் பிராணனை.**" |

| | |
|---|---|
| | மீறிச் செல்லாது. |
| | யோகம் : ஜீவனுடன் உள்ள 4 அங்குல சுவாசத்தின் வலிமையை உயர்த்துவது. |
| **2 அங்குலம்** | 2 அங்குலம் பேச்சையும் இணையாத 2 அங்குல சுவாசம் உயிர் மூச்சையும் பிடிக்கிறது. |
| | |
| **தியான சமாதி** | தியான சமாதி : 2 அங்குல சுவாசம் கட்டுப்படுகிறது. |
| | |
| **சுவாசத்தை தடுக்கும் எண்ண அலைகள்** | எண்ணம் சுவாசத்தின் உயிர் நிலையை தடுக்க வேண்டும். |
| | |
| **யோகம் எண்ணத்தின் மூலத்தையும் தாண்டி நிற்பது** | எண்ணம் தோன்றும் மூலத்தை கடந்து நிற்பதாகும். |

## 32. நம்முடைய நான்கு வேதங்கள்

| | |
|---|---|
| **ஆத்ம போதத்தின் வழியாக அமரகவியின் வெற்றி** | சித்த விருத்தியைக் கொண்டு ஆத்ம போதத்தை பெற்றார். தற்காலத்திலுள்ள வேத ஞானம் கொண்டு ஆத்ம போதத்தை பெற முடியாது. வேதங்களை முழங்குவதோடு அவர்கள் செயல் நின்று விடுகிறது. |
| | |
| **உயிர் மூச்சே நினைவாகும்** | அமரகவியின் கிரந்தங்கள் "**உயிர் மூச்சு நினைவாகி மாறியதை**" தெளிவாக விளக்குகிறது. |
| | |
| **நினைவு** | தனக்குள் மறைந்திருக்கும் வெளிப்படாத **சொல்** தான் **நினைவு** |
| | |
| **சித்த விருத்தியும் உயிர் மூச்சும்** | வேதம் படித்த பண்டிதர்களும் உணராத உண்மை. உயிர் மூச்சோடு "சித்த விருத்தி" இணைந்து செயல்படும் விளக்கம் தான் அமரகவியன் கிரந்தம் |
| | |
| **கேட்கும் ஒலியை ஆராய்தல்** | நமது இரண்டு எண்ணங்களுக்கு இடையில் **வேத கோஷ ஒலியை** செலுத்துவது தான் இன்றைய வேத ஞான நிலை. அது மட்டும் போதாது. |
| **ஆத்மா பண்படுத்தப் பட வேண்டும்** | ஆத்மாவோடு "நான்" என்ற உணர்வோடும் வேத ஒலியின் அதிர்வு அலைகள் ஏற்பட வேண்டும். அது தான் முக்கியம். |
| | |
| **ஆத்மாவின் சக்தி** | அதுவே பர **வாக்கு**. தன் மூன்று தன்மைகளோடும் பிராண மண்டலத்தோடும் செயல்படுவது. |

| | |
|---|---|
| | |
| பர வாக்கு | உணர்ச்சி, பிரவாகமாக மாறும். |
| | |
| **"நான்" என்ற "அகங்காரம்" நீங்கிய நிலை** | அடுத்த நிலையில் அறிவின் உள்ளே செல்லும் திறன் அதற்கு உண்டு. அங்கு "**நான்**" என்பது பிரம்மமாக விளங்கும். |
| **அமரகவியின் சாதனை** | அதுவே அமரகவி மற்றும் வேதகால மகரிஷிகள் வேத உண்மைகளைக் கண்டு உணர்ந்த நிலையாகும். |
| | |
| **மூன்று வேதங்கள்** | **ரிக், யஜுர், சாம** வேதங்கள் மனிதன் தன் தெய்வீக நிலையில் "**பிரக்ருதியை**" ஆராயும் முறையாகும். |
| | |
| **பிரபஞ்சத்தின் விதி முறைகள்** | பேரறிவு என்ற பிரபஞ்ச சிருஷ்டி விதிகளைச் சொல்லக் கேட்கலாம். |
| **பிரபஞ்சத்தின் விதிமுறைகளை தானே சுயமாக அறிய முடியாது அது இறைவனுக்கே உரிய பேரறிவாகும்.** | |
| **உகாரம்** | உகாரம் – உள் சுவாசத்தில் ஏற்பட்டுக் கேட்கும் ஒலி அலைகளாகும். |
| | |
| **அகாரம்** | அகாரம் – பிரம்மாண்டமும், மனித அறிவும் இணைந்து இயங்கும் நிலைகள். |
| | |
| **தெய்வ வாக்கு** | **தெய்வ வாக்கு** – மகாரமும், உகாரமும் கடந்த நிலை இது. இங்கு தான் தெய்வ வாக்கு தோன்றும். |
| | |
| **பிட்யூடரி சுரப்பி** | பிட்யூடரி சுரப்பி "**மூல கணபதியின்**" ஆதிக்கத்தில் |

| | |
|---|---|
| | உள்ளது. தெய்வ வாக்கு இங்கு தான் மறைந்துள்ளது. |
| | |
| **தெய்வ வாக்கு** | "**தெய்வ வாக்கு**" இந்த பிடியூடரியில் தான் மறைந்துள்ளது. இதனை வெளிக் கொணர்ந்து மனிதனின் இயல்பு உணர்ச்சியில் சேர்ப்பது **மூல கணபதியன்** கருணையும் அருளுமாகும். **அதர்வன வேதத்தில்** கூறப்படும் "**ஞான திருஷ்டியை**" பெறுவது இங்கனமேதான். |

## ரிக் வேதம், யஜூர் வேதம், சாம வேதம்

**ரிக் வேதம்** ரிக் வேதம் "**ஏகாட்சரியின்**" அம்சம். நமது 2 அங்குல சுவாசத்தில் அடங்கியிருப்பதன் பெருமையை விளக்குகிறது. அதுவே வேத மந்திரங்கள், பீஜாட்சரங்கள் என்ற வடிவத்திலிருந்து கொண்டு மனிதன் "**அந்தர்யாமியின் குரலை**" கேட்கும் பெரும் யோக நிலையின் அமைப்பாக விளங்குகிறது. **யஜூர்** வேதத்தைப் போன்றே அதுவும் மனத்தை **பிரக்ருதியின்** பிடியிலிருந்து விடுவித்து, புலனடக்கத்தில் வெற்றி காணும் ஆத்ம சக்தியை விளக்குகிறது.

| | |
|---|---|
| **யஜுர் வேத தத்துவம்** | யஜுர் வேதம் யோக நித்திரையில் உள்ள மனத்தையும், "**பிரணவ சித்தியையும்**" உணர்த்துகிறது. சொல் இரண்டு வகையான நிலையிலுள்ளது. ஒன்று பேச்சாக வெளி வந்தது. மற்றொன்று பேச்சாக வெளி வராதது திருமுலத்தின் அடித்தளத்தில் உள்ள சொல்லாகும். நமது உயிர் மூச்சானது (மாயை) இயற்கையில் செயல் முறையில் 2 அங்குல சுவாசத்தை இழக்கிறது. இங்ஙனம் நாம் இழந்த 2 அங்குல சுவாசம்தான் நமது "**சொல்லாத சொல்லாக**" அறிவில் தேங்கிக் கிடக்கிறது. இந்தச் சொல்லை இழந்தால் நாம் நமது 2 அங்குல சுவாச இழப்பை மீண்டும் பெறலாம். ஸ்தூல தேகம் மற்றும் இயற்கையின் கதி என்பதே அது. எனவே காது கேட்கும் வெளிப்பட்ட சொல்லின் ஒலியும் மனமறியும் சொல்லாத, வெளியேறாத சொல்லும் அழிக்கப்பட்ட நிலையில் நமது ஆத்மாவில் குடி கொண்டிருக்கும் **இறைவனின் குரலை** நாம் கேட்க முடியும் என்பதே. |
| **சாம வேதம்** | நான்கு வேதங்களில் சாம வேதம் அருமையானதும் முதன்மையானதும் ஆகும். "**தெய்வீகக் குரல்**" நமது அறிவை சாம கான இனிமையில் மறைப்பது இதன் சிறப்பாகும். இதுவே பரமாத்மா நமக்குள் நமது புலன் அடக்கத்தில் நமது உள்ளத்தோடு இணைந்திருக்கும் நிலையிலுள்ள ஒலி அலைகளாகும். அமரகவி வேதகால மகரிஷிகளைப் போல் அந்த நிலையை அடைந்திருந்தார். நமது மனம் உறங்கி அடங்கிய நிலையில் அது. **சாம கானத்தில்** லயித்திருக்கும் போது, "**தெய்வ வாக்கு**" தோன்றும். |

## 33. கலியுகம் கண்ட மூன்று காவிய மகா புருஷர்கள்

| **அமரகவி சித்தேஸ்வரர் அடைந்த தபோ நிலை** | **ஸ்ரீ ஸ்ரீ சந்திரசேகர பாரதி அடைந்த தபோ நிலை** | **நெரூர் சதாசிவ பிரம்மம் அடைந்த தபோ நிலை** |
|---|---|---|
| சாதனையின் தொடக்கம் "**மனோ லயம்**" கலியுகம் காணாத இதுவரை வேதம், உபநிஷத்துகள் கூறாத, மனிதனுக்கு இது வரை கிடைக்காத, யோகத்தின் வழி முறைகள் | சிருங்கேரி ஜகத் குரு ஸ்ரீ ஸ்ரீ சந்திரசேகர பாரதி மகா ஸ்வாமிகள் அடைதது சித்தம் "**துரியம்**" கடந்த நிலையில் லயித்திருத்தல். | மூச்சை அடக்கும் "**கும்பக சித்தியில்,**" தேகம் சலனமற்று இயக்கமற்று தன் அதி சூட்சும நிலையை அடைவது. |
| நினைத்த மாத்திரத்தில் "**மனோ லயம், ஆத்ம போதம்**" பெரும் நிலையையும் அடையும் சக்தி | சிற்றறிவு "**பேரறிவு நிலமாக**" மாறும் நிலை. | புலனடக்கத்தில் உயிரின் மூலம் ஸ்திரப்படுதல், |
| பேரறிவு அல்லது புலனடக்கத்தில் சூட்சும அறிவு நிலையம். | **ஓர் பெரும் மாறுதல்** "**நான்**" என்ற சுய அறிவு இங்கு "**அகம் பிரம்மாஸ்மி**" (நானே பிரம்மமாக இருக்கின்றேன்) என்ற வேத மகா வாக்ய அனுபவ நிலைகளில் ஊன்றி "**பரமாகாசத்தில்**" நிலைத்திருத்தல். | சித்த விருத்தியில் "**ஆத்மானந்தம்,**" |
| அமரகவியின் கிரந்தங்களை வழங்கிய "**பேரறிவு இயக்கம்.**" | எங்கும் நிறைந்த "**பேரறிவின்**" தூண்டுதலில் நிலை பெற்ற சித்தி | புலன்கள் மற்றும் எல்லா இயக்கங்களும் ஒடுங்கிய நிலை "**பிரக்ருதி லயம்.**" |

| அமரகவி. சித்தேஸ்வரர் அடைந்த தபோ நிலை | ஸ்ரீ ஸ்ரீ சந்திரசேகர பாரதி அடைந்த தபோ நிலை | நெரூர் சதாசிவ பிரம்மம் அடைந்த தபோ நிலை |
|---|---|---|
| **"சோடச கலை"** அல்லது **தெய்வத்தின் அருள் மழை.** | கண்ணிருந்தும் பார்வை நீங்கிய யோக நிலை. (கேசரி சித்தி) | **"பேரறிவு"** புலன் வழி தென்படுதல் |
| | | |
| சர்வக்ரு நிலை ஜாக்ரத் என்ற விழிப்பு நிலையிலேயே (சித்த விருத்தி நடை பெரும் சமயத்திலும் மனிதனின் இயல்பு வாழ்வில் கூட எல்லாம் அறிந்த பேரறிவின் இயக்கம், அவரது சிற்றறிவிலேயே இயங்கும்படியான மிக ஆபூர்வமான **"தெய்வீக நிலை."** | **மனோலயம்** **பரமாகாச நிலை அடைதல்** | **"சித் சக்தி"** இங்கு ஆத்மானந்தமாக விளங்குகின்றது, |
| **பிரம்ம விசாரத்தில் உதித்த உணர்வில்** எல்லாம் அறிந்த பேரறிவு பரவியிருக்கும் நிலை | | **"தெய்வீகப் பேரறிவு"** இயங்க தேகம் புனிதமடைந்த நிலை |
| "பரமாகாசம்" – **அறிவு நிலையம்** அல்லது மகா சோடச கலை சித்தி | | புலனடக்கத்தில் பேரறிவு **"உயிர் நிலையில்"** இயங்குதல், |
| அமரகவியின் அனுபவத்தில் பிரம்ம **உபதேசமாகவும்**, நெரூர் சதாசிவ பிரம்மேந்திரரின் அனுபவத்தில் ஆத்மானந்த மாகவும் அனுபவமாயிற்று. | | மனிதனின் நிலை இங்கு **"பரமாகாச நிலையை"** அடைகிறது. |